

## 2023 - 2024

Expérimenter

Bouger

Innover

S'amuser

S'entraider

Co-créer

Rêver

**Apprendre** 

Rencontrer

Contribuer

La MJC, un espace de vie, d'échange, de partage, au service de tous les habitants et du territoire





## ILS FONT VIVRE LA MJC

Chers adhérents, chères adhérentes,

votre MJC / centre social espère vous retrouver nombreux aux activités dès septembre et c'est grâce à votre présence et votre confiance que nous repartons pour une nouvelle saison! Lorsque vous devenez adhérent, vous permettez à l'association de faire vivre son projet éducatif et ses valeurs d'éducation populaire! C'est pour répondre à ces valeurs, afin de permettre l'accès à tous à moindre coût et sans discrimination, que le conseil d'administration a pris la décision de ne pas faire payer l'entrée du spectacle de vos enfants à la prochaine fête de la MJC 2024. Une participation libre sera proposée afin de couvrir les frais que cette fête génère à savoir: la location de la salle Espace des collines, le coût du technicien son et lumière ainsi que les frais annexes d'organisation. Vous comprendrez que la MJC est une association à but non lucratif mais que nous devons avoir un budget à l'équilibre, c'est pour cela que le choix du conseil d'administration est de faire un test en 2024 que nous souhaitons réitérer chaque année mais nous ne pouvons vous le promettre.

La période Covid est derrière nous, nous l'espérons, cependant la baisse d'adhérents a causé des pertes financières, votre MJC est également impactée par l'inflation et la hausse du coût des fluides comme le chauffage et l'électricité mais nous gardons le cap grâce à vous et pour vous ! Soyons fiers de notre ASSOCIATION qui œuvre pour le bien-être de tous et où chacun peut trouver sa place !

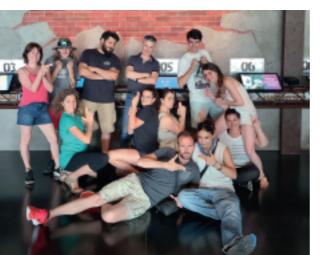
Les équipes de professionnels et de bénévoles que vous pouvez rejoindre si vous le souhaitez sont heureuses de vous retrouver à la rentrée scolaire pour de plus belles aventures, le plus nombreux possible !

Au plaisir de vous rencontrer,

➤ LE BUREAU DU CONSEIL

Président : Dominique N'DOUMOU Vice présidente : Florence KUREK Trésorière : Andrée DELON Trèsorier adjoint : Régis MOREAU Secrétaire : Florence PANDRAUD

Secrétaire adjoint : Emmanuel de SARTIGES Membres : Patrick BOUTELOUP, Gérard ESCOFFIER, Jean-Christophe GONDRE



Le président, Dominique N DOUMOU

### ➤ L'ÉQUIPE

Direction : Eric BORDAZ Secrétariat : Frédérick BURCET Comptabilité : Anne TORRES Enfance-Jeunesse : Matthieu DUMAS.

Gaétan GOUBERT, Ségolène CORMY,

Julien GUIBOUD

Culture : Marion CURTAUD Famille et Social : Claire LARAT Formation et Emploi : Emmanuelle

**MELIGON** 

Tiers-Lieu et Numérique : Valérie CAUDRILLIER, Mélanie DONGEY

Cinéma: Maéva GARCIN

# ➤ DES BÉNÉVOLES INDISPENSABLES ET MOTIVÉS

## ➤ DES INTERVENANTS PROFESSIONNELS

## **UN LIEU OUVERT À TOUS**

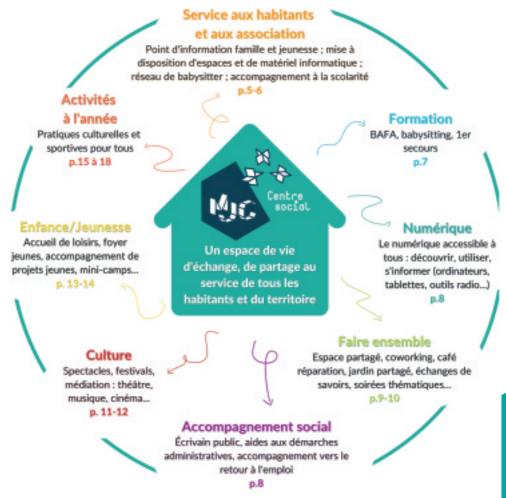
### ➤ UNE MJC ENGAGÉE AU SERVICE DE TOUS

La Maison des Jeunes et de la Culture du Pays de l'Herbasse est une association loi 1901 habilitée Centre Social et portant un projet d'éducation populaire.

La MJC est un lieu ouvert à tous, dont l'essence même est de faciliter le plein épanouissement de tous les individus afin de leur donner les moyens de devenir acteurs de leur propre vie et d'œuvrer individuellement et collectivement au service d'une société plus solidaire et équitable.

### ➤ UNE MJC PLEINE DE RESSOURCES ET DE COMPÉTENCES

Nos actions s'articulent autour de 8 axes complémentaires :



Il y a 1001 raisons de venir à la MJC à tous les âges de la vie : pour s'émerveiller, pour rencontrer, pour recevoir du soutien, pour contribuer et se sentir utile, pour pratiquer, pour créer, pour apprendre, pour grandir, pour bâtir des rêves et les réaliser, pour débattre, pour découvrir...

### **UN ESPACE DE VIE**

### ➤ L'ADHÉSION, UN ENGAGEMENT ET UN SOUTIEN

Prendre sa carte d'adhérent n'est pas une simple formalité, c'est aussi s'associer à un projet et encourager les animations allant dans le sens des valeurs de l'éduction populaire (ouverture et accès à tous, tolérance, respect de la dignité humaine, droit à la différence, laïcité...).

Cette adhésion vous permet de pratiquer les activités de la MJC et de participer à la vie de celle-ci.

#### LES TARIFS D'ADHÉSION

- Moins de 18 ans : 9 €
- Plus de 18 ans : 17 €Carte familiale : 30 €

### ➤ DES TARIFS ACCESSIBLES POUR NOS ACTIVITÉS

Nous nous appliquons à rendre nos activités accessibles au plus grand nombre et proposons notamment des aides aux bénéficiaires du RSA et de l'allocation de soutien familial pour les activités régulières et les vacances enfants.

Par ailleurs, nos tarifs sont calculés sur la base du quotient familial et nous acceptons l'échelonnement de paiement.

Nous sommes aussi habilités à recevoir toutes formes d'aides : chèques vacances, CE, mairie, tickets loisirs Caf vacances, carte « Top départ », coupons sport.



## UNE MAISON VIVANTE, QUI GRANDIT ET ÉVOLUE AVEC SES ADHÉRENTS

Vous trouverez au fil de ces pages les actions menées aujourd'hui ainsi que quelques dates d'événements.

Nos activités et nos actions se construisent au fil des jours avec vous et pour vous. Partagez avec nous vos envies, vos idées, vos aspirations... par mail ou en direct.

Et n'hésitez pas à pousser la porte de la MJC pour que nous puissions faire plus ample connaissance : nous nous nourrissons tous des liens que nous tissons !

## À VOTRE ÉCOUTE

### ➤ UNE MJC RICHE DES PERSONNES QUI CONTRIBUENT À LA FAIRE VIVRE

La MJC carbure à l'énergie humaine : à l'enthousiasme, à l'engagement, à la générosité, à l'envie de contribuer à faire de notre territoire un espace de vie toujours plus inspirant, solidaire, durable, équitable...

Toutes nos actions sont portées par un conseil d'administration et des salariés très investis, mais aussi par des bénévoles dynamiques et généreux.







## ➤ CONTRIBUEZ À UNE VIE LOCALE JOYEUSE, SOLIDAIRE ET ÉQUITABLE

Vous souhaitez soutenir nos actions et intégrer la grande famille de la MJC ? Vous pouvez nous rejoindre en donnant un peu de votre temps ou mettant vos talents et ressources au service du collectif.

### Des idées pour contribuer...



### **POUR VOUS ACCUEILLIR**

#### ➤ UN ESPACE D'ACCUEIL ET D'INFORMATION

- Point information Famille : Nous facilitons l'accès de tous les citoyens à l'information concernant les droits et les démarches.
- > Contact : Claire 04-75-45-12-36 anim.famille@mjc-herbasse.fr
- Point Information Jeunesse (PIJ): Nous accueillons les jeunes et leurs familles pour les accompagner dans la construction d'un projet personnel qui corresponde à leurs besoins (orientation professionnelle, stage, bénévolat, service civique...) et les aidons à répondre à toutes les questions de santé/citoyenneté/vie quotidienne qui les préoccupent.
- > Contact: Gaétan 04 75 45 12 36 anim.jeunesse@mjc-herbasse.fr



- Permanences de la mission locale : sur rdv, les mercredis matins des semaines impaires, à la MJC : informer et orienter sur la formation, les métiers, l'orientation.
- > Prise de rdy au 04 75 70 79 40.

#### ➤ LOCAUX ET ACCOMPAGNEMENT

Locaux : besoin d'un espace pour vous retrouver ; organiser des réunions, des conférences, des événements ? N'hésitez pas à nous contacter.

Associations : bénéficier de nos locaux et de notre matériel à disposition de celles-ci, qui peuvent également bénéficier d'une adresse fixe pour leurs courriers ou siège social, et d'un accompagnement autour du numérique.

> Contact : Secrétariat - 04 75 45 12 36 - mjc-stdonat@mjc-herbasse.fr

### **VOUS RENDRE SERVICE**

### ➤ UN ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE : WIFI, ORDI, COPIES...

- Des ordinateurs et un accès internet sont disponibles sur place en libre-service.
- Une imprimante/photocopieur : 10 centimes en N&B-40 centimes en couleurs (compte photocopie possible pour les associations).
- Prêt d'ordinateur et de tablettes.
- Permanence numérique : À l'espace partagé, les mercredis de 10h30 à 12h et les 1ers samedis du mois (hors vacances scolaires) de 9h à 12h (et les autres jours sur rdv) pour répondre à vos questions au sujet de votre ordinateur, smartphone ou tablette.
- > Contact: 04 75 45 12 36 epn@mjc-herbasse.fr

### ➤ UN RÉSEAU DE BABYSITTERS FORMÉS ET DE CONFIANCE

La MJC dispose d'un annuaire de babysitteurs qu'elle a formés et que les familles peuvent solliciter en cas de besoin. Vous nous envoyez un mail avec votre demande : nous la leur transmettons et les babysitters vous recontactent directement.

> Contact: Emmanuelle - 04 75 45 12 36 - acc.formation@mjc-herbasse.fr





### ➤ UN ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Accompagnement individualisé, méthodes de travail, aide aux devoirs, travail sur la confiance en soi, valorisation des compétences de chacun, découverte culturelle. En partenariat avec les collèges et écoles primaires de Saint-Donat. Inscription annuelle, accueil les lundis, mardis, jeudis et vendredis.

> Contact : Claire - 04 75 45 12 36 - anim.famille@mjc-herbasse.fr

### **VOUS FORMER**

La formation tout au long de la vie est un droit fondamental au cœur de notre projet d'éducation populaire. C'est pourquoi la MJC vous propose tout au long de l'année différentes formations.

#### > FORMATION BAFA

- Sessions formation générale :
  - du 21 au 28 octobre 2023 à Tournon sur Rhône
  - du 17 au 24 février 2024 à Saint Donat sur l'Herbasse
  - du 13 au 20 avril 2024 à Saint Donat sur l'Herbasse
- Sessions formation d'approfondissement :
- Animer avec le numérique (vidéo, radio, photo, stop motion, MAO...) du 30 octobre au 4 novembre 2023 à Saint Donat sur l'Herbasse
- Qualification surveillant de baignade et activités de pleine nature : du 15 au 22 juin 2024 à Châteauneuf de Galaure

#### > FORMATION AU BABYSITTING

Cette formation permet aux jeunes de se sentir à l'aise et outillés pour s'occuper d'enfants de tous les âges. Différents thèmes sont abordés comme la gestion des repas, les activités, les devoirs, les trajets, les gestes du quotidien (le biberon, les couches, la toilette...), la gestion du coucher... A l'issue de la formation, les jeunes pourront s'ils le souhaitent faire partie du réseau de baby-sitter de la MJC.

Accessible aux jeunes à partir de 15 ans, nous proposons 2 sessions par an réparties sur 2 modules de 2h + 1 journée de formation aux premiers secours (PSC1). Coût : 60€ ou pass'région.

#### Session Automne 2023 :

Jeudi 26 octobre de 18h30 à 21h, vendredi 27 octobre de 18h30 à 21h, samedi 28 octobre 2023, de 9h à 12h + PSC1 mercredi 25 octobre de 8h30 à 16h30

#### • Session Printemps 2024 :

Jeudi 18 avril de 18h30 à 21h, vendredi 19 avril de 18h30 à 21h, samedi 20 avril 2024 de 9h à 12h + PSC1 mercredi 17 avril de 8h30 à 6h30.



#### ➤ FORMATION AUX PREMIERS SECOURS (PSC1)

Cette formation vous apprendra à réagir face à des situations de la vie quotidienne : malaise, traumatismes, perte de connaissance, arrêt cardiaque, etc. Tout au long de la session, vous alternerez entre échanges théoriques, apprentissages pratiques et mises en situation. Ouvert à tous, 2 sessions de formation aux premiers secours sont proposées cette année (7h de formation sur une journée - repas tiré du sac).

- Les mercredi 25 octobre 2023 et mercredi 17 avril 2024, de 8h30 à 16h30.

Contact pour le pôle formation : Emmanuelle - 04 75 45 12 36 - acc.formation@mjc-herbasse.fr

### **ET VOUS ACCOMPAGNER**

### > TIERS-LIEU NUMÉRIQUE

- Pass'numérique : des formations gratuites au numérique
- Apprenez à prendre en main votre ordinateur, votre smartphone ou votre tablette
- Devenez autonomes pour vos démarches en lignes (administratif, santé, emploi...)
- Découvrez de nouveaux usages du numérique

Ateliers gratuits pour tous les drômois dans le cadre du Pass'numérique.

- Des ateliers numériques et des rencontres thématiques tout au long de l'année pour découvrir les enjeux et les richesses du numérique : réseaux sociaux, stop motion, jeux vidéo, imprimante 3d, webradio...
- Une exposition interactive sur les enjeux du numérique (tous publics) : avec des animations clé en main, des jeux de société, des ressources documentaires pour tous.

Vous souhaitez faire venir cette exposition dans votre établissement ? Contactez-nous.



La MJC s'est dotée du matériel nécessaire pour enregistrer des podcasts, des chroniques radio ou faire des interviews. Ce matériel est aussi le vôtre : laissez libre cours à votre créativité : récit de vie, captation sonce, chronique



musicale, contes, interviews... il suffit de nous contacter pour que nous commencions à co-créer!

> Contacts pour le pôle numérique : Valérie ou Mélanie - 04 75 45 12 36 - epn@mjc-herbasse.fr

#### ➤ AIDE AUX DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

- Aide et accompagnement à la rédaction de courriers et à la réalisation de dossiers administratifs (CAF, MSA, demandes de bourses, retraites, surendettement...), sur rendez-vous.
- > Contact : Claire 04 75 45 12 36 anim.famille@mjc-herbasse.fr
- Accompagnement aux démarches en ligne (impôts, Pôle emploi, compte Ameli...)
- > Contact : Mélanie 04 75 45 12 36 conseil.numerique@mjc-herbasse.fr

### ➤ ACCOMPAGNEMENT VERS LE RETOUR À L'EMPLOI

Un accompagnement aux personnes en recherche d'emploi est proposé sous différentes formes en fonction des besoins et des demandes :

- Accompagnement individuel (sur rendez-vous) : aide à la rédaction de CV / lettre de motivation, simulation d'entretien, soutien dans la recherche d'emploi, information, orientation, mise en lien avec des partenaires...)
- Ateliers « recherche d'emploi » (en fonction de la demande) : entraide dans la recherche d'emploi, création d'un réseau, réflexion collective sur la levée des freins au retour à l'emploi, simulation d'entretien, rédaction CV, accompagnement à la recherche d'emploi en ligne...
- Forum de l'emploi « mon Job en local » le 15 mars 2024 de 14h à 20h Un forum de l'emploi de proximité ouvert à tous avec la présence des différents employeurs locaux. Emplois saisonniers, CDI, CDD, intérim

Contact: Emmanuelle - 04 75 45 12 36 - acc.formation@mjc-herbasse.fr

### **UN LIEU DE PARTAGE**

### ➤ UN ESPACE PARTAGÉ : COWORKING, PARTAGE DE SAVOIRS, ESPACE DE CONVIVIALITÉ

La MJC anime et met à disposition un espace partagé dédié à l'insertion sociale et professionnelle ; au partage de compétences ; aux activités propices aux échanges et aux rencontres. De multiples animations y sont proposées, et chacun est invité à s'emparer de ce bel espace pour en faire un lieu d'expérimentations et de liens.

- Coworking / espace de travail partagé
- Partage et mise en commun d'outils et de matériel de loisirs créatif
- Espace de convivialité et de faire ensemble modulable



Vous trouverez un bureau équipé, un coin cuisine, un coin salon, une bibliothèque inspirante et beaucoup de matériel pour assouvir votre soif de créativité (machines à coudre, surjeteuse, matériel de dessin, de scrapbooking...).

Vous êtes invités à faire de ce lieu un espace de partage, de rencontre et de convivialité. Venez demander les clés, et profitez de ce lieu pour « faire ensemble », pour créer, vous inspirer, vous laisser surprendre, vous former, travailler ou tout simplement vous retrouver pour discuter.

Contact: Valérie - 04 75 45 12 36 - epn@mjc-herbasse.fr

### > ATELIERS PARTAGÉS ET PARTAGE DE COMPÉTENCES

Différents ateliers placés sous le signe de la convivialité sont proposés gratuitement, sur inscription et en fonction de la demande, tout au long de l'année. N'hésitez pas à nous faire part de vos envies si vous souhaitez développer d'autre types d'ateliers.

- Bricolage : se retrouver autour d'un projet collectif et bricoler ensemble
- Jardinage : échanger et transmettre autour d'un jardin à cultiver ensemble
- Généalogie : s'entraider, se donner des infos, visiter des archives...
- Les Histoires du mercredi : 04/10, 08/11 et 6/12 à 9h30 à la Médiathèque.
- Des ateliers autour des livres jeunesse pour découvrir et partager des moments de lecture avec ses enfants (en partenariat avec la Médiathèque).

Et des ateliers plus « créatifs » :

- Atelier Coud<sup>'</sup>fil : on se retrouve pour coudre ou crocheter ensemble, autour d'un café, d'une machine et plein d'idées
- Atelier « Zéro Déchet » : pour faire rimer écologie et économies (en partenariat avec la Médiathèque)

Contact: Claire - 04 75 45 12 36 - anim.famille@mjc-herbasse.fr

### ET DE FAIRE ENSEMBLE

### ➤ CAFÉ RÉPAR'ACTION : RIEN NE SE JETTE... TOUT SE RÉPARE

Le café réparation met à disposition un lieu, du matériel et des connaissances pour que vous puissiez réparer vos petits électroménagers, meubles, lampes, outils de jardin, vêtements... Le premier samedi de chaque mois hors vacances scolaires de 9h à 12h.

Contact: Matthieu ou Valérie - 04-75-45-12-36 - epn@mjc-herbasse.fr

### > PANIERS DE LÉGUMES BIOS ET LOCAUX

Des paniers de légumes bio et locaux livrés chaque semaine à la MJC :

- Brice Guillon, producteur de l'Herbasse, les mardis soirs à 18h
- L'association Graine de Cocagne (basée à Peyrins). Livraison les jeudis à partir de 16h30

Contact: Claire - 04 75 45 12 36 - anim.famille@mjc-herbasse.fr

#### ➤ DES COLLECTIFS D'HABITANTS INVESTIS

Les initiatives des habitants sont encouragées et soutenues par les équipes de la MJC. Actuellement ces collectifs cultivent un jardin partagé et unissent leurs énergies pour monter des projets utiles face aux enjeux climatiques et environnementaux (journée dédiée au partage et au don, actions autour de l'eau. de la mobilité douce...).

Pour être tenu informé, contactez nous!

Contact: Claire et Valérie - 04 75 45 12 36 - epn@mjc-herbasse.fr

#### > SORTIES

En famille ou entre amis, venez le temps d'une journée, découvrir, rencontrer, partager (visites musées, balade, mer, théâtre, etc.).

Contact : Claire - 04 75 45 12 36 - anim.famille@mjc-herbasse.fr

### > SOIRÉES THÉMATIQUES

Autour d'un sujet pour apprendre, partager et s'ouvrir sur le monde.

Voici les thématiques déjà envisagées, n'hésitez pas à nous faire part de vos centre d'intérêt :

- Café-parent autour du numérique
- Atelier découverte du jardinage
- Ateliers autour des enjeux de la transition écologique et sociale
- Escales d'ici et d'ailleurs : Retrouvons-nous avec l'envie de partager les traditions d'un pays, d'une région, à travers un atelier cuisine, un repas et des animations...
- > Contact : Claire 04 75 45 12 36 anim.famille@mjc-herbasse.fr





### LA CULTURE POUR TOUS!

### UNE ANNÉE CULTURELLE À VIVRE EN FAMILLE!

#### > SPECTACLE VIVANT

- 22/09 à la MJC : « Virgule Respire » par le collectif VRAC dès 12 ans
- 24/09 au Centre équestre Le Galop des Collines : « **Uuka** » par la cie Plume de cheval Tout public, accessible sourds et malentendants
- 17/11 à 18h30 à l'Espace des Collines : **« Elle e(s)t moi »**, par la cie Rêve de Lune, dès 6 ans en partenariat avec Arche Agglo dans le cadre du mois de la parentalité
- 08/12 à 19h à la MJC : concert « Rock in St Do » au profit du Téléthon
- 24/01 à 20h à l'Espace des Collines : **« Le jour J. de Mademoiselle B. »** Comédie itinérante / Comédie de Valence, dès 8 ans en partenariat avec Arche Agglo
- 26/01 à la MJC : conférence gesticulée « Y'a toujours eu des pauvres, c'est comme ça! »
- 09/02 à partir de 18h à la MJC : « Café-concert »
- 16/02 à 18h30 à l'Espace des Collines : « **Tarag** » par la cie des Passages, dès 8 ans A retrouver également au fil de la saison :
- « Sur les routes de la musique » : série de concerts commentés explorant diverses esthétiques musicales

Info/résa: anim.culture@mjc-herbasse.fr



### ➤ CINÉMA

La MJC propose une programmation de films tous publics, art et essai et courts métrages tout au long de l'année à l'Espace des Collines.

- Tous les mardis à 14h, 18h et 20h, et un dimanche par mois. A noter que, un mardi par mois, la séance de 20h est consacrée à la programmation d'un film **surprise.**
- Les mercredis tous les 15 jours, soirées documentaires avec rencontres et débats.
- Pendant les vacances scolaires, les mardis, mercredis et vendredis .
- Des séances « Ciné sénior » une fois par mois le vendredi à 14h30.
- Des séances « Ciné-Pizza » une fois par mois le vendredi à partir de 19h.
- Des séances scolaires pour les écoles maternelles et primaires et pour les collèges du territoire inscrits aux dispositifs « Ecole au cinéma » et « Collège et cinéma ».
- Une programmation spécifique dans le cadre du "Printemps du documentaire"
- Une programmation de films dans le cadre du festival "Palestine en vue", au printemps.

#### > FESTIVALS

La MJC organise 2 temps forts sur l'année : autour du cinéma et du théâtre. Deux « monstrueux » festivals à vivre en famille !

- du 20 au 24 mars « CinéMarmaille », festival de cinéma
- du 24 mai au 2 juin « Les Monstrueuses Rencontres », festival de théâtre

#### > FXPOSITIONS

Tout au long de l'année, des expositions sont présentées dans les locaux de la MJC : peinture, dessin, photo... Venez découvrir des artistes locaux, amateurs et professionnels. Envie d'exposer vous-même ? **Contactez Marion** : anim.culture@mjc-herbasse.fr

### **MÉDIATION/PROJETS PARTICIPATIFS**

### ➤ UN CINÉCLUB

Le médiateur cinéma de la MJC propose un projet de Cinéclub ouvert aux jeunes, pour réaliser des vidéos, des courts métrages de la conception jusqu'au montage, voir et débattre des films... et bien plus!

Contact: anim.cine@mjc-herbasse.fr





### > PARCOURS D'EDUCATION ARTISTIQUE ET CULTURELLE

La MJC propose aux structures du territoire, scolaires et extrascolaires, des parcours et projets d'Education artistique et culturelle à destination de tous les publics, autour du cinéma et du théâtre, de la musique, de la danse et de la culture scientifique.

### ➤ DES RÉSIDENCES D'ARTISTES

La MJC accompagne tout au long de l'année des compagnies professionnelles dans leurs projets de création, en organisant notamment des résidences artistiques dans ses locaux mais également au sein d'autres structures du territoire : elle permet ainsi la rencontre des habitants avec les artistes tout en favorisant une dynamique culturelle et artistique forte sur le territoire.

Elle travaille en lien avec d'autres lieux du territoire par le biais de l'association **« Réseau 3ème** bise »

Contact pôle culture: Marion - anim.culture@mjc-herbasse.fr

### **ANIMATIONS 4-11 ANS**

#### ➤ L'ACCUEIL DE LOISIRS

Les enfants de 4 à 11 ans y sont accueillis à la journée ou à la demi-journée sur la base de plein air du lac de Champos dans un cadre exceptionnel. Plongés dans un imaginaire sans cesse renouvelé, les enfants sont invités à construire leur propre projet accompagnés de leurs animateurs. Ils sont encadrés par une équipe diplômée qui leur proposera de multiples activités ludiques, balades, grands jeux, toboggan aquatique, vidéo, construction de jeux, poney, tir à l'arc, micro-fusée, musique, veillées, sorties théâtre, VTT, kayak, course d'orientation, etc.

### ➤ SÉJOURS DE VACANCES

Durant tout l'été des mini-camps à thème de 5 jours sont proposés pour les enfants de 6 à 11 ans (équitation, escalade, astronomie, cirque, multisports, micro-fusée, trappeurs, aventuriers, cinéma, théâtre, etc). Un mini-camps de 3 jours est proposé aux enfants de 4 à 6 ans pour une première expérience de séjour et de nuitées sous tente loin de la maison.

Et en hiver, est organisé un séjour à la neige.

### ➤ FONCTIONNEMENT

Période scolaire, tous les mercredis de 7h15 à 18h30.

Pendant les vacances scolaires, du lundi au vendredi, de 7h15 à 18h30 :

- Automne, du 23 octobre au 3 novembre
- Hiver, du 19 février au 1er mars
- Printemps, du 15 au 26 avril
- Été, à compter du 8 juillet



Contact pôle enfance: Matthieu, centreloisirs@mjc-herbasse.fr



#### **TARIFS**

(Valable pour l'année 2023-2024) : de 10,5 à 19,5 € selon votre quotient familial et lieu de résidence.

### **ANIMATIONS 11-25 ANS**

### > ACCUEIL FOYER TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

Le foyer est un lieu de rencontres, d'échanges, de mise en place de projets, mais aussi de détente ou de travail. L'équipe d'animation construit avec vous une programmation d'activités chaque mois (sorties, tournois...) et est à votre disposition pour vous aider à réaliser vos projets (concerts, courts métrages, associations, camps, voyages...)

Le foyer est ouvert du mardi au vendredi de 17h à 19h, le mercredi et le samedi de 14h à 19h (hors vacances scolaires). Ouverture du foyer début octobre 2023.

### ➤ COLLECTIFS JEUNES

Les animateurs jeunesse t'accompagnent pour réaliser ton projet. Autour d'une passion, d'un projet commun plusieurs collectifs sont nés et vous attendent. Sport, ping-pong, découverte professionnelle, webradio...

#### > CLUB ADOS DURANT LES VACANCES

Des activités à chaque période de vacances et un accueil tout l'été pour les 11-17 ans, en journée avec au programme : cirque, laser-game, toboggan aquatique, VTT, tir à l'arc, hip-hop, badminton, futsal...

#### ➤ CHANTIERS LOISIRS

Afin que chacun puisse participer à des séjours ou mener à bien des projets, sont organisés des chantiers loisirs ouvrant droit à une bourse et permettant aux jeunes de participer au financement de leurs vacances et projets.

#### ➤ LES 16-25 ANS

Des soirées spécifiques pour les 16-25 ans sont organisées les vendredis. Elles permettent de se rencontrer, d'échanger en partageant vos envies, vos passions, vos bons plans du moment et aussi vos galères... Un animateur accueille le groupe et l'accompagne dans la réalisation de ses projets collectifs. Chaque jeune peut aussi être accompagné dans la mise en œuvre de ses démarches personnelles (CV, lettre de motivation, recherche d'emploi...).

Contact pôle jeunesse : Gaétan, Ségolène, Julien, anim.jeunesse@mjc-herbasse.fr



## LES ACTIVITÉS

Les activités sont hebdomadaires, pour 30 séances, en dehors des vacances scolaires. Une séance d'essai gratuite est possible (préinscription obligatoire au secrétariat) ; au delà, toute séance est due. En cas d'arrêt en cours d'année, aucun remboursement ne sera effectué. Une participation aux frais sera demandée pour les représentations de fin d'année ayant lieu à l'EdC.

#### Deux nouveaux forfaits:

#### Forfait forme

2 activités au choix parmi : stretching, pilates, gym, sophrologie, yoga, bodytraining.

#### Forfait Parent/enfant

Une activité faite avec son enfant : "Tir à l'arc", "Tennis de table", "Sciences et bidouille" et "Image et cinéma".

Inscriptions au Forum des associations, samedi 9 septembre devant la MJC de 14h à 18h.

#### Début des cours

la semaine du lundi 18 septembre.

#### Tarification des activités, hors cas spécifiques \*:

ramoundi acc acutico, noto acc opcompace					
	Q. familial :	0 à 564	565 à 700	> à 700	
Enfants	1 heure 1 heure 30 Forfait parent-enfant	150€ 170€ 250€	165€ 185€ 275€	170€ 190€ 285€	* Tarifs spécifiques : découverte du poney, randonnée, english is fun
Adultes	1 heure 1 heure 30 Forfait forme	170€ 190€ 285€	185€ 205€ 310€	190€ 210€ 315€	

#### --- DANSES ---

#### • Danse classique / danse moderne

Apprentissage chorégraphique incluant des étirements, assouplissements, rapport à l'espace, spectacle en fin d'année (location costume 10€). À partir de 7 ans.

#### Danse hip-hop

Apprentissage des mouvements et techniques du hip-hop du breakdance, la hype, etc... Chorégraphie préparée pour le spectacle de fin d'année.

#### • Eveil à la danse

De 4 à 6 ans. Apprentissage chorégraphique. Pas de spécialisation. Spectacle de fin d'année. (location costume  $10 \in$ ).

#### Line danse

Elle se pratique seul, en ligne, sur des chorégraphies de tous les styles (samba, chacha, funky...) et sur des musiques actuelles. Spectacle en fin d'année.

#### Myriam Sorbe et Aline Morel

Lundi 17h - 21h, à l'EdC Mercredi 13h - 19h30, à la MJC Tranche horaire selon l'âge

#### **Laurie Aribert**

Jeudi 17h30 - 18h30 Au gymnase de l'école primaire.

#### Aline Morel

Lundi 17-19h Mercredi 9h15-11h15 à la MJC

#### Nathalie Fraisse

Lundi, 18h - 19h de 7 à 14 ans 19h - 20h jeunes et adultes Au gymnase de l'école primaire.

#### --- MUSIQUE ---

#### Accordéon diatonique

Apprentissage de l'accordéon diatonique, transmission orale sans solfège, sur un répertoire de musiques traditionnelles.

#### • Ateliers de pratique musicale en groupe

Reprises et compositions pour apprendre à jouer d'un instrument en groupe. Tous instruments et au chant (tous niveaux, à partir de 8 ans).

#### Chant

Découvrir ou approfondir la technique vocale. Travail du chant sur base instrumentale. À l'école de musique

#### Guitare classique et guitare électrique

Cours collectifs de 3/4 heures sur un répertoire varié. Adultes et enfants.

#### Percussions enfants

Apprentissage des percussions africaines en cours collectifs, avec pratique du diembé et du doundoun.

#### --- SPORT, FORME ET BIEN-ÊTRE ---

#### Body Training

Un cours complet qui mixe le cardio, la force fonctionnelle et le travail du centre du corps. Dans une ambiance motivante, où le challenge reste accessible et partagé. On y sculpte le corps et on brûle les calories.

#### Découverte du poney

Apprendre à monter à poney de manière ludique et découvrir en 28 séances le milieu de vie de son animal préféré!

Débutants âgés de 7 à 10 ans. Tarif : 275€ (+-5€ / OF)

#### • Gym enfants (4-11ans)

Jeux et ateliers ludiques permettant de développer sa motricité, sa coordination et sa mobilité. Apprentissage ludique des bases de la gymnastique grâce à des ateliers basés sur l'équilibre, la force, la souplesse et la coordination.

#### • Gym d'entretien de l'adulte

Cours complet permettant de maintenir où développer sa masse musculaire, son équilibre et sa souplesse.

#### Gym douce de l'adulte

Travail lent des muscles profonds permettant de maintenir une bonne posture ainsi qu'une bonne mobilité.

#### **Antoine Benistand-Hector**

Mercredi 17h-19h, à la MJC

#### Franck Mercier

Mercredi 14h - 21h30, à l'école de musique

#### Laurence Giorgi

Jeudi 17h-18h à l'école de musique

#### **Fred Mehry**

Mardi 17h - 21h à la MJC

#### **Cyril Courtade**

Mercredi 10h30-11h30 à l'école de de musique

#### **Zsofia Chevry**

Jeudi 20h - 21h30 à la MJC

#### Céline Mercier

Jeudi 17h30 - 19 h Au centre équestre, Le galop des collines

#### **Pauline Michon**

Mardi 16h45 - 17h45, (4-6 ans) et 17h45 - 19h15, (7 - 11 ans) à la MJC

#### **Pauline MIchon**

Mardi 13h30 - 15h à la MJC

#### Pauline Michon

Mardi 15h - 16h à la MJC

#### Pilates

L'objectif du Pilates est de renforcer le corps autour du centre, c'est-à-dire les abdominaux et plus particulièrement le transverse et le plancher pelvien, le lieu de l'énergie.

#### Randonnée pédestre

Pour tous, deux à trois sorties par semaine. RDV à 8H15 ou 13h15, dans un esprit convivial, covoiturage à partir du parking de la MJC. Tarif: 30€

#### **Zsofia Chevry**

Vendredi 11h30 et 12h30 et jeudi 19h à la MJC

Rando mercredi et jeudi, journée et demi-journée Départ du parking de la MJC



#### Stretching postural

Prendre conscience de son schéma corporel et apprendre à respirer pour être et se sentir mieux. On vise l'élasticité des muscles, la mobilisation articulaire et le maintien du corps.

#### Sophro-Cap NOUVEAU

Outils efficaces de la sophrologie au service du "Mieux-être au travail" Un atelier pour évacuer ses tensions, apprendre à réguler son stress et preserver sa santé. ( récupération, confiance en soi, prise de parole en public, adaptabilité).

#### Sophrologie

Découvrir et pratiquer des outils pour compenser les effets négatifs du stress dans la vie, respiration, relaxation, visualisation, étirements...

#### • Tir à l'arc

Le tir à l'arc est un sport qui fait appel à des qualités autant physiques que mentales. C'est un sport d'adresse, ludique et non violent.

#### Yoga

S'initier et approfondir sa pratique du Yoga : appréciez la pratique du flow avec les séances de Vinyasa Yoga. Assouplissement, renforcement, détente physique, apaisement mental, plaisir de la pratique en groupe.

#### Tennis de table NOUVEAU

Initiation au matériel, règles du jeu. Apprentissage des premiers gestes, connaissance des effets et de leurs utilisations. Perfectionnement de la technique. Le coup droit, le revers, le placement, la régularité, les effets...jeux libres, matchs et petits tournois.

#### **Zsofia Chevry**

Vendredi 10h30 - 11h30 à la MJC

#### **Myriam Nivelet**

Jeudi 12h15 à 13h15 à la MJC

#### **Myriam Nivelet**

Mardi 10h - 11h30 et 20h-21h30 à la MJC

#### **Matthieu Dumas**

Jeudi 17h (7-10 ans) Jeudi 18h (11ans et +) au boulodrome

#### **Lorène Didier**

Jeudi 10h-11h à la MJC Vendredi 18h-19h à l'école maternelle

#### **Patrick Grirad**

Mercredi 14h-15h (débutants) et 15h-16h (confirmés) Halle des sports

#### --- CULTURE ET EXPRESSION ---

#### Anglais

Apprendre à communiquer en Anglais en s'amusant. Pouvoir comprendre ce que est dit et se faire comprendre dans des situations concrètes: avec des touristes ou lors de voyages. Apprendre les expressions courantes et prendre confiance en soi.

#### • Arts du cirque

À partir de 4 ans, un petit tour de piste proposant les diverses disciplines du cirque : la jonglerie, les assiettes chinoises, le monocycle...

#### English is fun!

Apprendre l'Anglais en s'amusant c'est possible! Apprentissage de mots à travers ce qui les entoure et des jeux de société. Apprendre les bases de la communication pour pouvoir parler ou raconter des histoires. (Tarif 1/2 heure pour les 3-5 ans)

#### Poterie enfants et adultes

Exploration et découverte de tout ce qu'il est possible de réaliser avec de l'argile, un four, de l'émail et des couleurs (tarif 1h30).

Aussi bien dans l'utilitaire, le décoratif ou l'expressif...

#### Théâtre enfants / ados

Jeu et plaisir : maîtrise de soi, trouver sa place, partager...
Participation au festival des Monstrueuses Rencontres.
Tranches horaires selon l'âge

#### Théâtre d'actualité adulte NOUVEAU

Créer et mettre en scène une pièce qui sera ensuite présentée.

#### --- SCIENCES ET TECHNIQUES ---

#### Informatique

Initiation, mail, internet, retouche photo, traitement de texte, Windows... Portables bienvenus. (max. 6 pers.).

#### Sciences et bidouille FORMULE PARENT/ENFANT POSSIBLE

Découverte ludique des sciences à travers la construction de robots, de fusées et la réalisation d'un projet sur l'année.

- Sous réserve -

#### Image et Cinéma à partir de 7 ans - NOUVEAU - FORMULE PARENT/ENFANT POSSIBLE

Découverte du cinéma et de ses techniques à travers des ateliers de réalisation de petits films.

#### **Audrey Marquand**

Mardi 19h-20h à la MJC

#### Ségolène Cormy

Jeudi 16h50-17h50 (4 - 6 ans), 17h50 - 18h50 (+ 7 ans), à la MJC

#### **Audrey Marguand**

Mardi 9h45 - 10h15 (3-5 ans) 10h15 - 11h15 (+ 6 ans) à la MJC

#### **Cathy Marre**

Mardi 10h-11h30 (adultes) 17h15-18h45 (enfants) 18h45-20h45 (adultes) à la MJC

#### Christophe Marachian, Leïla Mahi, Clémence Vincent

Lundi 17h30-19h30 Mercredi 14h-19h30

#### Leïla Mahi

15 séances de 3h les samedis matin à la MJC

#### **Béatrice Ronjat**

Horaires à définir, à la MJC

Vendredi 17h-18h, à partir de 7 ans à la MJC

#### Maëva Garcin

mercredi de 14h30 à 16h à la MJC

#### LES TEMPS FORTS DE VOTRE MIC:

- samedi 9 septembre à 14h : Forum des associations
- du 6 au 8 octobre : Faites de la science
- le vendredi 24 novembre : Assemblée générale de la MJC
- vendredi 22 décembre : Goûter de Noël Ciné-Concert à l'EdC
- vendredi 15 mars : Forum de l'emploi
- du 20 au 24 mars : « CinéMarmaille », festival de cinéma
- du 24 mai au 2 juin : « Les Monstrueuses Rencontres », festival de théâtre
- les 14, 15 et 21 juin Fête de la MJC

#### Et beaucoup d'autres dates à retenir!





MJC - Centre social du Pays de l'Herbasse 1242 Av. Général de Gaulle, 26260 Saint-Donat-sur-l'Herbasse Tel: 04 75 45 12 36 - Mail: mjc.stdonat@mjc-herbasse.fr

#### Suivez toute l'actualité de la MJC :

Sur notre site Internet: www.mjc-herbasse.fr Sur notre page Facebook : facebook.com/mjc.herbasse Par mail: en vous inscrivant à nos newsletters



























