

LA
CANO
PÉE

2019
#20

MJC

CENTRE

SOCIAL

PORTES-LÈS-VALENCE

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le mot du Conseil d'Administration

Les nouveaux projets qui ont émergé en 2018-2019 comme « La Rébellion de Noël », temps fort qui valorise des actions liées au respect de l'environnement et à l'anti-gaspi, seront reconduits cette nouvelle saison. Toute cette dynamique sera développée avec et pour la diversité des publics portois. Nous organiserons de nouveau la « Gratifieria » basée sur le don et l'échange, également un réveillon solidaire. Des initiatives nouvelles ciblant le public adolescent s'inscriront désormais dans nos agendas: Prév'ta semaine qui apportera, avec le soutien de nombreux partenaires, les informations et les réflexions nécessaires en matière de prévention de conduites à risque ainsi que l'exposition interactive "Non à la Haine". Nous questionnerons de nombreuses thématiques, la santé, l'alimentation, le bien être, le genre et la famille... Les activités d'expression, de loisirs éducatifs se déploieront largement cette année encore.

2019 restera l'année des 50 ans de la MJC fêtés avec éclat le 29 juin! Nous avons souligné lors de cet anniversaire notre engagement dans un projet d'éducation populaire qui traverse les âges et que nous continuerons à faire vivre, soucieux d'apporter à toutes et à tous les mêmes chances d'accéder à la culture et à la connaissance. La MJC a été baptisée lors de son anniversaire; elle s'appelle désormais «La Canopée MJC Centre Social». Enfin, un petit mot sur nos finances. La MJC gère son projet avec l'aide de fonds publics essentiellement. Nous devons affirmer ici le sérieux de notre gestion, mais aussi notre inquiétude au regard de la fragilité de notre équilibre financier. Souhaitons pour les familles portaises que notre MJC Centre Social garde toute la reconnaissance de nos partenaires publics dans leur diversité. Bonne année à toutes et à tous!

Le Conseil d'Administration

Membres de droit

Geneviève GIRARD Maire de Portes-lès-Valence et
Conseillère Départementale
Corinne ARSAC Maire-Adjoint à la jeunesse,
à l'enseignement et à la petite enfance
Lilian CHAMBONNET Maire-Adjoint à la culture

Membres associés

Union départementale des MJC Drôme Ardèche
Femmes solidaires

Membres partenaires

Théo BROZILLE délégué du personnel titulaire
Véronique HILLION CUADRADO Directrice

Membres élus

Patricia ILLY Présidente
Valérie PIGUET Vice Présidente
Françoise CANO CONTERIO Secrétaire
Sandrine PISANO secrétaire adjointe
Noushin TAVALLA SOISSONS Trésorière
Alain ZACCARON Trésorier adjoint
Sylvie CARIDADE RONIN, Carine STERN,
Marylène MARTIN, Mireille GAILLARD,
Sylvie BOUELE, Sylvette GARCIA,
Yolande POMAREL MORVAN,
Marie Josée BAILLOUD TORRES, Sylvie CHAZEL
NUBLAT, Mylène GUILHOT, Matteo PISEDDU

L'équipe professionnelle permanente au 31 août 2019

Véronique HILLION CUADRADO Direction
Véronique GRUENZIG Accueil secrétariat
Jean Luc COCHET Comptabilité
Séverine LANGUET Administration accueil
Patrice DELHOUME Projets artistiques et escalade
Huguette NARBONNET Animation formation français
Pomme IGLESSES Animation développement culturel
Marina GAILLOT DREVON Référente famille
Théo BROZILLE Accueil animation
Thomas BADER Animation jeunesse
Joris MARTEL Animation jeunesse
Emmanuelle VIGNON Animation périscolaire et direction CL
Christophe CHALEAT Animation périscolaire et direction CL
Yannick ROCHUT Animation périscolaire et animation CL
Manon CROZE Animation périscolaire et animation CL
Etienne RASSAT Animation périscolaire et animation CL
Candice JARNIAC Animation périscolaire et direction CL
Aurélien KARLANIAN Animation périscolaire et animation CL
Malika EL MANTIH Animation périscolaire et animation CL
Anne Laure RIBES Animation périscolaire et animation CL
Elsa LEMAIRE Animation périscolaire et animation CL
Déniz KARTAL Animation périscolaire et animation CL
Zaara GAROUI Animation périscolaire et animation CL

Adhésion 2019-2020 :

Saison du 1er septembre 2019 au 31 août 2020
Tarif normal : 16€ - Tarif réduit : 8€ - Etudiants, RSA, sur
présentation d'un justificatif
*L'adhésion est obligatoire pour participer à toutes les
activités et non remboursable. Pour les moins de 16 ans
l'adhésion doit être prise par l'un des deux parents.*

Horaires d'accueil de la MJC Centre Social :

Lundi de 10h à 12h et de 14h à 19h
Mardi de 9h à 12h et de 14h à 18h30
Mercredi de 9h à 12h et de 14h à 18h30
Jeudi de 14h à 18h
Vendredi de 13h à 18h

Inscriptions aux activités :

Les inscriptions aux activités de la MJC Centre Social
ont lieu à partir du lundi 9 septembre dès 14h pour
l'ensemble des activités.
*Pour les nouveaux adhérents, possibilité de participer à
une séance gratuite de l'activité choisie. Le nombre de
places peut être limité en fonction de l'activité. Une acti-
vité peut être annulée en raison d'un nombre insuffisant
de participants.*

ATTENTION !

Pour votre confort nous mettons en place cette année
un portail famille qui vous permettra de vous inscrire
à nos activités par internet. Notre accueil reste cepen-
dant ouvert. Merci pour votre compréhension, cette
année sera un temps de transition !

SOM MAI

L'ENFANCE

P5-7

- Accueil de loisirs
- Calendriers des vacances scolaires
- Les accueils périscolaires
- L'accompagnement à la scolarité
- Cirque
- Théâtre
- Découverte graffitti
- Chinois

LA JEUNESSE

P8-9

- Accueil foyer
- Vacances scolaires
- Rendez-vous au collège Jean Macé
- Accompagnement à la scolarité
- Promeneur du net
- Point Ressources d'Accompagnement de Projets de Jeunes
- Atelier rap
- Rencontres média citoyenneté

RDV PARENTS

P10-12

- «Ludojeux»
- Atelier d'éveil sensoriel et moteur
- Café grenadine

RE

- «Créations en famille»
- Stages en familles
- Escapades en famille

EXPRESSIONS

P13-18

- Italien
- Anglais
- Occitan
- Formation de base à la langue française
- Chinois
- Conteuses et conteurs «Les porteurs de contes»
- Atelier d'écriture
- Chorale
- Patchwork
- Scrabble
- Des chiffres et des lettres

- Collectionneurs
- Le labo curieux
- Les détriqués club jeux
- La gratiféria - Espace dons et de trocs
- Qi Gong
- Pilates
- Sophrologie
- Yoga adulte Ashtanga
- Randonnées
- Marche nordique et méditative
- Jardins partagés
- Points de livraison alimentaire en circuits courts
- Le Léopard
- Sorties loisirs et culture
- Ateliers cuisine

DANSES

P19

- Danses guadeloupéenne «GwoKa»
- Zumbrasil
- Danse africaine
- Danse flamenco

TEMPS FORTS

P20-23

L'EN FANCE

CALENDRIER DES VACANCES SCOLAIRES

VACANCES D'AUTOMNE

DU LUNDI 21 OCTOBRE AU VENDREDI 1^{er} NOVEMBRE 2019

VACANCES FIN D'ANNEE

DU LUNDI 23 DECEMBRE 2019 AU VENDREDI 3 JANVIER 2020

VACANCES D'HIVER

DU LUNDI 24 FEVRIER 2020 AU VENDREDI 6 MARS 2020

VACANCES DE PRINTEMPS

DU LUNDI 20 AVRIL 2020 AU VENDREDI 1^{er} MAI 2020

Début des vacances d'été le lundi 6 juillet 2020

Les périodes d'inscription aux vacances vous seront communiquées par les différents supports de communication. Le règlement des vacances doit être fait à l'inscription.

Nous proposons des facilités de paiement pour les vacances d'été. Pour les familles bénéficiaires d'une aide CE, service social ou autres aides ainsi que CAF et MSA, un document de prise en charge est obligatoire.

ACCUEIL DE LOISIRS

Mercredis et vacances :

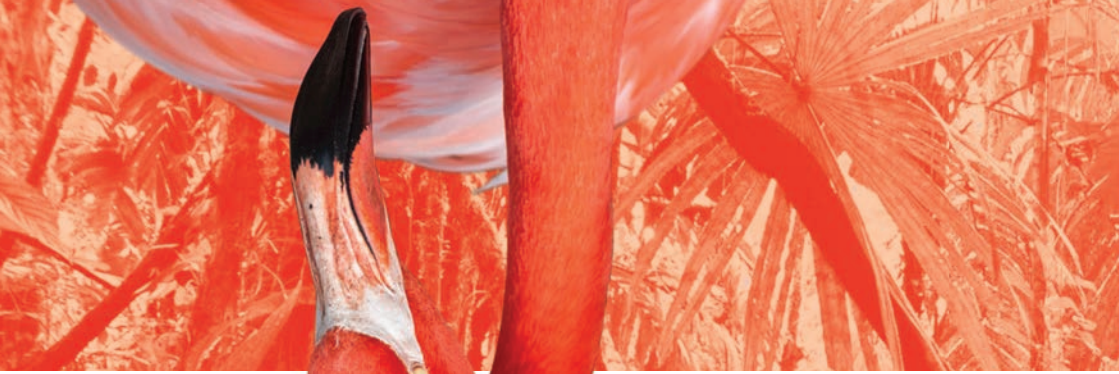
Des animatrices et animateurs professionnels accueilleront vos enfants tout au long de l'année. Le centre de loisirs favorise la socialisation, l'apprentissage de la vie collective, l'exercice de la citoyenneté. Nous accueillons les enfants dès l'âge de 3 ans scolarisés et jusqu'à 11 ans.

Déplacements :

Nous remercions les parents de conduire les enfants directement aux Brûlats, la salle de restauration sur le plateau étant le lieu d'accueil entre 7h30 et 9h00 le matin. Le soir les parents doivent récupérer leurs enfants au même endroit entre 17h et 18h30.

Attention les enfants ne peuvent être récupérés qu'à partir de 17h (sauf rdv médical justifié).

Les accueils de loisirs du mercredi commencent le mercredi 4 septembre 2019.



LES ACCUEILS PERISCOLAIRES

Accueil des enfants scolarisés à partir de 3 ans et dans la limite des places disponibles.

Horaires des accueils :

Le matin de 7h20 à 8h20 et le soir de 16h30 à 18h30
L'accueil périscolaire s'adresse prioritairement aux familles dont les 2 parents travaillent.

Le projet pédagogique sera affiché dès la rentrée et le projet d'activités mis à disposition des parents au plus tôt. Le tarif horaire est adapté au quotient familial des familles. Les familles feront calculer leur quotient familial en mairie.

Contacts téléphoniques des différents sites :

Voltaire 06 02 25 25 80

Joliot Curie 06 06 43 93 39

Anatole France et Pasteur 06 04 01 37 31

Fernand Léger et Jean Moulin 07 80 56 29 07

En cas de problème urgent concernant l'accueil de votre enfant composer le 04 75 57 00 96 et/ou 07 80 54 33 86

Fête de décembre des accueils périscolaires :

« Au Voleur ! » Compagnie du Jabron Rouge

Vendredi 13 décembre à 17h30

Salle Georges Brassens - Enfants et parents

L'ACCOMPAGNEMENT A LA SCOLARITE

L'accompagnement scolaire s'adresse à tous les enfants du CP au CM2. Cette activité est basée sur le volontariat de l'enfant à participer à toutes les séances. L'accompagnement scolaire est une aide pour l'enfant, c'est un espace privilégié de découvertes alliant divers apprentissages, dans une atmosphère ludique et créative.

Le fil rouge de l'accompagnement scolaire cette année, la relation fille-garçon, la question du genre.

Réunions d'information et inscription en présence des parents et des enfants :

Lundi 23 septembre à 18h - MJC CS

Lundi 30 septembre à 18h - Ancienne cantine SNCF Quartier ouest uniquement pour les enfants scolarisés à Fernand Léger

L'accompagnement scolaire aura lieu :

Lundi de 16h45 à 18h45 - Ancienne cantine SNCF

Quartier ouest

Lundi de 16h45 à 18h45 et jeudi de 16h45 à 18h45 - MJC CS

Début de l'activité lundi 7 octobre

Plaisir de lire :

Un projet qui s'adresse aux enfants inscrits à l'accompagnement à la scolarité. C'est le plaisir partagé de découvrir des livres, et d'apprendre à lire à haute voix. Une lecture publique par les enfants a lieu en fin d'année.

Début de cet atelier le mardi dès le 7 janvier

CIRQUE !

Jongleries, objets d'équilibre, acrobaties

Mercredi de 16h à 17h15 - 6/8 ans

Mercredi de 17h30 à 19h - 9/12 ans

Espace Jurietti

Cotisation :

6/8 ans

quotient A-B : 45€ / C-D : 60€ / E : 100€ / F : 130€

G : 150€ / H : 160€ / I : 180€

9/12 ans

quotient A-B : 55€ / C-D : 70€ / E : 120€ / F : 150€

G : 150€ / H : 190€ / I : 210€

Intervenant : Compagnie Royal Circus

Début de l'atelier : mercredi 18 septembre

THEATRE !

En mai 2020 la MJC CS participe aux *Monstrueuses rencontres* à St Donat, festival de théâtre avec et pour les enfants et adolescents. La thématique 2020 : « Racine »

Mardi de 17h à 18h30 - MJC CS dès 6 ans

Cotisation : quotient A-B : 55€ / C-D : 70€ / E : 120€

F : 150€ / G : 150€ / H : 190€ / I : 210€

Intervenante : Myriam Gagnaire - *Actrice de télévision et de théâtre - Dramaturge et metteur en scène*

Début de l'atelier : mardi 2 octobre

EVEIL À LA LANGUE ANGLAISE

Tout en jouant, avec une méthode ludique éveil à la langue anglaise

Mercredi de 10h30 à 11h30 - Espace Jurietti de 5 à 7 ans

Cotisation : quotient A-B : 40€ / C-D : 55€ / E : 90€

F : 110€ / G : 130€ / H : 150€ / I : 150€

Intervenante : Justine Ayan

Début de l'atelier : mercredi 25 septembre

DÉCOUVERTE GRAFFITI !

Initiation à la technique du Graffiti, bases du lettrage, création de personnages, réalisations individuelles et en groupe. Réalisation de pochoirs.

Utilisation de bombes de peinture acrylique à l'eau.

Mercredi de 14h30 à 16h - MJC CS de 8 à 12 ans

Cotisation : quotient A-B : 55€ / C-D : 70€ / E : 120€

F : 150€ / G : 150€ / H : 190€ / I : 210€

Intervenant : Maxime Odemard - *Artiste infographiste*

Début de l'atelier : mercredi 2 octobre

INITIATION AU CHINOIS

Emmenez vos enfants à la découverte du chinois : l'écriture, les sons et la langue !

A travers une série de mini jeux, de chansons, les enfants s'initieront à l'écriture et la prononciation du chinois. A chaque séance les enfants apprennent de nouveaux mots, de nouveaux caractères. Ils repartiront avec une chanson en tête. Activité ludique et pratique de la calligraphie chinoise.

En fin d'année on fera un spectacle en chinois !

Mercredi 10h à 11h - MJC CS de 6 à 11 ans

Cotisation : quotient A-B : 40€ / C-D : 55€ / E : 90€

F : 110€ / G : 130€ / H : 150€ / I : 150€

Intervenante : Zhiman Villeneuve

Début de l'atelier : mercredi 25 septembre

LA JEUNESSE

L'accueil de jeunes de 11 ans à 17 ans se situe essentiellement à l'Espace Jurietti. Les jeunes adultes sont également accueillis autour de projets spécifiques. **L'adhésion est obligatoire pour participer aux activités du secteur jeunesse.**

ACCUEIL AU FOYER

Au foyer en période scolaire vous pouvez venir vous détendre et rencontrer les animateurs les mercredis de 14h à 18h30 et les samedis de 14h à 18h30. Le foyer est un lieu d'échanges, de rendez-vous, de construction de projets.

VACANCES SCOLAIRES

Un programme des activités est distribué au collège et dans les commerces de la commune une quinzaine de jours minimum avant la période concernée. Ce programme apparaît également sur le site de la MJC. Des chantiers loisirs sont proposés, des stages, des séjours, des voyages et un accompagnement des projets de jeunes !

RENDEZ-VOUS AU COLLEGE JEAN MACE

Vous voulez rentrer en contact avec Joris ou Thomas ? Participez à des séances de jeux ou d'un temps de détente ? Rendez-vous les mardis et vendredis de 13h à 14h dans votre collège.

RENCONTRES MEDIA ET CITOYENNETÉ

Présentation des créations media réalisées par les jeunes des MJC Drôme Ardèche en présence d'une tête d'affiche (surprise !).

Jeudi 24 octobre après-midi et soirée dès 17h30
Train Théâtre - ouvert à tous

POINT RESSOURCES ACCOMPAGNEMENT DE PROJETS

Vous avez un projet, envie de réaliser une action concrète mais vous ne savez pas comment vous y prendre... Venez à la rencontre des animateurs !

Mercredis de 17h à 18h30
Vendredis de 18h30 à 19h30

ATELIER RAP

Cycle de 14 ateliers les vendredis de 17h à 18h30
Vous avez toujours rêvé d'être rappeuse-eur ? Vous avez des choses à dire ? Venez écrire un morceau de rap tout droit sorti de votre tête et de vos tripes, avec le rappeur Tupan ! Venez ensuite l'enregistrer en studio pour repartir avec votre morceau masterisé.

Démarrage le vendredi 8 novembre
Fin du cycle vendredi 21 février

Vous pourrez ensuite participer au projet média et citoyenneté afin de mettre vos mots en image réalisant un clip.

ACCOMPAGNEMENT A LA SCOLARITE DE LA 6^{ÈME} À LA 2^{NDE}

Il s'agit d'un soutien auprès des jeunes du secondaire : faciliter la compréhension des devoirs, susciter l'envie de travailler, se motiver...S'ouvrir culturellement...

Réunion d'information et d'inscription :
Mardi 24 septembre à 18h30

Mardis de 17h à 18h30 - 1^{er} groupe

Jeudis de 17h à 18h30 - 2^{ème} groupe

Vendredis de 17h à 18h30 - 3^{ème} groupe
participation libre

Début de l'activité : le mardi 8 octobre

PROMENEURS DU NET

Le secteur jeunesse assure une permanence sur les réseaux sociaux pour répondre aux questions des jeunes. Toutes les questions sont bonnes à poser, tous les sujets peuvent être abordés.

Thomas sera connecté les mercredis de 17h à 18h30 sur facebook et snapchat.

Facebook : Thomas Mjcpportes

Lien snapchat :



RDV PA RENDS

Ces espaces d'animation favorisent la pratique d'activités en famille. Un moment de détente et d'apprentissage pour renforcer les liens et enrichir les relations.



«LUDOJEUX»

Nous vous accueillons tous les premiers mercredis du mois d'octobre à juillet sauf en janvier, avec l'association ArdéJeux, pour un moment partagé enfants-adultes ou parents, autour de jeux passionnants. Nous vous rappelons que les enfants de moins de 14 ans doivent être accompagnés.

CAFE GRENADINE

Espace convivial de discussions et d'échanges parents-enfants.

Lundi de 9h à 11h - Espace Jurietti

Référente : Marina Gaillot Devron

Début de l'atelier : lundi 23 septembre

ATELIER D'ÉVEIL SENSORIEL ET MOTEUR

Partagez un temps de complicité et d'échange avec votre enfant. Parcours de motricité, éveil-expression... Ensemble parents et enfants.

Lundi de 9h à 9h 45 avec votre bébé de la naissance à la marche - Espace Jurietti

Lundi de 10h à 11h avec votre enfant de la marche à 3 ans - Espace Jurietti

Cotisation :

quotient A-B : adhésion seulement / C-D : cotisation 15€
Autres quotients : portois 30€ / extérieurs : 50€

Intervenant : Zimboum

Début de l'atelier : lundi 23 septembre
séance de découverte offerte

«CREATIONS EN FAMILLE»

Temps partagé adultes-enfants, de découvertes, de travaux manuels, de convivialité.

CYCLE : DÉCOUVERTE DES ARTS DE LA SCÈNE

Samedi 5 octobre de 9h à 12h - Espace Baronissi

Compagnie Ireal en résidence : découverte d'une pratique artistique et participation en tant que spectateur à la création d'un spectacle.

Mercredi 20 novembre - Train Théâtre

à 16h - « Parents/enfants échangeons nos rôles ! »

Goûter philo gratuit à partir de 8 ans

à 18h30 spectacle - « Les enfants c'est moi »

Compagnie Tourneboulé 4€ adulte / 2€ enfant

Samedi 4 avril

à 10h30 spectacle - Train Théâtre

« Dans les bois » - Chanson malicieuse et poétique avec Tartine Reverdy, à partir de 4 ans, 4€ adulte / 2€ enfant

de 14h à 16h - MJC CS

Atelier ludique éducatif et très vert

Mercredi 22 avril à 10h30 - Train Théâtre

Spectacle « Frusques » Compagnie Catherine Dreyfus à partir de 4 ans
4€ adulte / 2€ enfant

Mardi 21 avril de 14h à 16h et

jeudi 23 avril de 10h à 12h - MJC CS

Atelier créatif avec la Compagnie Catherine Dreyfus

Apporter des vieux vêtements

Pour prolonger la découverte du spectacle, la compagnie Catherine Dreyfus propose un atelier parents/enfants autour du corps et du mouvement, un voyage au pays des sens, et de la danse ludique.

CYCLE : EXPRESSIONS TOUS AZIMUTS MJC CS

Samedi 9 novembre de 10h à 12h

Atelier cuisine « Mixte ta soupe »

Mercredi 11 décembre de 10h à 12h

Création de cartes de vœux en papier
100% maison avec Papier Lavande.

Samedi 18 janvier de 10h à 12h

« Les petits galets dans le paysage » atelier
de déco de galets

Inspiré du mouvement anglo-saxon « Love on the rocks », pour disperser de la joie !

Samedi 15 février de 10h à 12h

Petits débats philosophiques avec Marie Paccard autour de la vie et de la mort

Samedi 28 mars de 10h à 12h

Atelier cuisine « Pizzas party ! »

Samedi 16 mai de 10h à 12h

Atelier cuisine « Tout chocolat ! »



STAGES EN FAMILLE

Temps privilégiés parents/enfants pour approfondir des techniques et partager de bons moments pendant les vacances.

Du mardi 22 au vendredi 25 octobre de 10h à 11h30

Atelier du « Jeu de peindre » à partir de 4 ans.

Atelier d'expression par la peinture fondé sur la spontanéité et le plaisir ! Avec Eliane David, artiste de l'Association Peindre Autrement.

Lundi 24 et mardi 25 février de 10h à 12h

Poterie à partir de 4 ans avec Axelle des Petits pots dans les grands

Mardi 21 avril de 14h à 16h et jeudi 23 avril de 10h à 12h

Atelier créatif à partir de 4 ans - MJC CS
Prévoir d'apporter des vieux vêtements

La Cie Catherine Dreyfus propose un atelier parents/enfants autour du corps et du mouvement, un voyage au pays des sens, et de la danse ludique.

Cotisation par famille par stage :
10€ adhérents et 26€ non adhérents

ESCAPADES EN FAMILLE À LA JOURNÉE ET EN WEEK END

À LA NEIGE

Dimanche 2 février

Départ à 8h devant la MJC CS

Inscriptions : lundi 13 janvier de 17h30 à 18h30 à la MJC CS

Cotisation : 4€ adhérent (non adhérent 11€) et 2€ enfant adhérent (non adhérent 9€)

DE FERME EN FERME

Dimanche 26 avril

Départ à 10h devant la MJC CS - 24 places

Inscriptions : lundi 6 avril de 17h30 à 18h30 à la MJC CS - Co-voiturage et minibus

À LA MER

Dimanche 14 juin

Départ à 7h30 devant la MJC CS

Inscriptions : lundi 11 mai de 17h30 à 18h30 à la MJC CS

Cotisation : 11€ adhérent (non adhérent 17€) et 6€ enfant adhérent (non adhérent 12€)

CAMPING À LA FERME MIRABEL ET BLACONS

Samedi 4 et dimanche 5 juillet - 16 places

Inscriptions : lundi 8 juin de 17h30 à 18h30 à la MJC CS

Cotisation : 10€ par famille

LAC D'AIGUEBELETTE

Dimanche 26 juillet

Départ à 7h30 devant la MJC CS - 24 places

Inscriptions : lundi 22 juin de 17h30 à 18h30 à la MJC CS

Cotisation : 4€ adhérent (non adhérent 11€) et 2€ enfant adhérent (non adhérent 9€)

EXPRE SSIONS

ITALIEN

Cotisation : 115€ portois/125€ extérieurs + adhésion

Intervenante : Maddalena Natale

Réunion d'information : mardi 24 septembre - MJC CS

Les jours et horaires sont déterminés lors de la réunion

ANGLAIS

Jeudi de 18h45 à 20h15 - MJC CS

Cotisation : 130€ portois/145€ extérieurs + adhésion

Intervenant : Claude Tabélé

Réunion d'information : jeudi 26 septembre à 18h45

OCCITAN

Jeudi de 16h45 à 18h15 tous les 15 jours
MJC CS

Cotisation : 13€ + adhésion

Référents : Alain Matras et Henria Garnier

Début de l'atelier : jeudi 19 septembre

FORMATION DE BASE À LA LANGUE FRANÇAISE

Du lundi 23 septembre au 28 mai de 14h à 16h - MJC CS

Lundi : apprentissage en toute convivialité

Mardi : lecture et écriture

Jeudi : lecture et scènes de la vie quotidienne

Cotisation : 15€ pour l'année (chaque personne peut participer aux 4 séances hebdomadaires)

Intervenante : Huguette Narbonnet

Début de l'atelier : lundi 23 septembre

CHINOIS

Le chinois est une langue parlée par plus d'un milliard d'habitants, en Chine et dans d'autres pays d'Asie du sud-est. La langue chinoise avec le développement rapide de l'économie du pays, devient de plus en plus populaire dans le monde entier !

Vendredi de 18h à 20h30 - MJC CS

Cotisation : 130€ portois/145€ extérieurs

Intervenante : Zhiman Villeneuve

Début de l'atelier : vendredi 27 septembre



CONTEUSES ET CONTEURS « LES PORTEURS DE CONTES »

Les ateliers de contes sont ouverts à toute personne désireuse de conter. Les conteuses et conteurs se produisent dans diverses manifestations.

Mercredi à 18h30 tous les 15 jours

Cotisation : 13€ + adhésion

Référente : Sabine JAY

Début de l'atelier : mercredi 25 septembre

ATELIER D'ECRITURE

Entre émotion, plaisir, goût des mots et de la créativité.

Lundi 18h30 à 20h tous les 15 jours - Espace Jurietti

Cotisation : 30€ + adhésion

Intervenant : Benoit Houssier « L'énergie de la plume »

Début de l'atelier : lundi 16 septembre

CHORALE

Chants polyphoniques, chants traditionnels de langues méditerranéennes, chants du moyen âge à nos jours. Occitan, français, italien.

Judi de 18h30 à 19h30 ou de 17h30 à 18h30 1s/2

Salle Ambroise Croizat

Cotisation : 80€ portois/85€ extérieurs + adhésion

Intervenant : Philippe Simon

Début de l'atelier : jeudi 26 septembre

PATCHWORK

Mardi de 14h à 16h - Espace Jurietti

Cotisation : 30€ portois/40€ extérieurs + adhésion

Référente : Annie Roimarmier

Début de l'atelier : mardi 24 septembre

SCRABBLE

Lundi de 20h à 22h et les mardis de 14h à 17h

MJCS

Cotisation : 13€ + adhésion

Référents : Jacques Bénard - Yvette Bardet - Mireille Blondet

Début de l'atelier : lundi 16 septembre

DES CHIFFRES ET DES LETTRES

Lundi et jeudi de 14h à 16h - MJCS

Cotisation : 13€ + adhésion

Début de l'atelier : mardi 17 septembre

COLLECTIONNEURS

Rendez-vous de collectionneurs passionnés !

Les 1^{er} dimanche du mois de 9h à 11h30 - MJCS

Référent : Alain Zaccaron

Début de l'atelier : dimanche 8 septembre

LE LABO CURIEUX

Après-midi créatifs et de convivialité autour d'un café ou d'un sirop pour bricoler ensemble, expérimenter, jouer, bavarder ! Entrée libre !

Tous les vendredi de 14h à 16h dès le 27 septembre - MJCS

LES DETRUQUÉS CLUB JEUX

Venez découvrir de nouveaux jeux d'ambiance, de stratégie, familiaux ou experts. Que vous soyez bon joueur ou mauvais perdant... Jouons ensemble !

Vendredi tous les 15 jours à partir du 13 septembre - MJCS

Les Détruqués seront présents au Festival du jeu de Valence les 4 et 5 avril 2020.

LA GRATIFERIA ESPACE DE DONS ET DE TROCS !

Tous les seconds lundis du mois et pendant une semaine, vous pouvez déposer des objets de toutes sortes (pas de vêtements) qui ne sont pas cassés, en bon état et facilement transportables. Vous pouvez également prendre des objets qui vous intéressent ! En toute gratuité !

En décembre la Gratiferia aura lieu du 2 au 14 Parvis du Centre Culturel

QI GONG

Le Qi Gong est une gymnastique chinoise de santé et de longévité. Aucune condition physique particulière n'est requise.

Lundi de 9h à 10h - Salle des associations
FA LUN GONG détente du corps et de l'esprit : idéal pour déstresser

Lundi de 10h à 11h - Salle des associations
TAI JI QUAN gymnastique douce en mouvement : idéal pour bouger retrouver de la souplesse. Applications en self défense

Vendredi de 18h à 19h30 - Salle de danse Halle des sports
FA LUN GONG

Vendredi de 19h30 à 21h - Salle de danse Halle des sports
TAI JI QUAN

Cotisation : 120€ portois/130€ extérieurs (tarif pour une séance à l'année)

Les séances du vendredi soir auront lieu 3 semaines sur 4. Un planning sera donné par l'intervenant dès le démarrage de l'activité.

Intervenant : Olivier Thibaut

Début de l'atelier : lundi 23 septembre

PILATES

Gymnastique douce alliant respiration profonde et travail physique.

Judis de 16h45 à 17h45 et 17h45 à 18h45
Espace Jurietti

Cotisation : 120€ portois/130€ extérieurs

Intervenante : Annie Bourrette

Début de l'atelier : jeudi 26 septembre

SOPHROLOGIE

Pour un mieux être au quotidien : se relaxer, vivre le positif corps-esprit, la gestion du stress, le sommeil, le développement personnel.

Mercredi de 11h à 12h - MJC CS

« Sophrologie et bien vieillir » la sophrologie apporte sérénité, confiance et harmonie ; elle permet de reprendre conscience de son corps, vivre le présent et le futur avec plus de quiétude.

Mercredi de 18h30 à 19h30 - MJC CS

Relaxation, gestion du stress, développement personnel, bien être.

Cotisation : 120€ portois/ 130€ extérieurs (tarif pour une séance à l'année)

Intervenante : Elsa Deyna

Début de l'atelier : mercredi 25 septembre

YOGA ADULTES ASHTANGA

Envie de prendre du temps pour vous ? Le yoga est une pratique ouverte à tous, pratique bienveillante permettant de se découvrir, de s'approprier et de profondément se muscler le corps et l'esprit.

Lundi de 18h30 à 19h30 - Espace Jurietti

Jeudi de 19h à 20h - Espace Jurietti

Cotisation : 120€ portois/ 130€ extérieurs (tarif pour une séance à l'année)

Intervenante : Laure Arve

Début de l'atelier : lundi 23 septembre

RANDONNEES

LES DIMANCHES

SORTIES À LA JOURNÉE, 1 FOIS/MOIS

Prévoir 5 à 7h de marche. Les sorties sont encadrées par des bénévoles éclairés.

Cotisation : 16€ + adhésion

Référents : Matteo Pissedu - Michel Faubrejon

Première randonnée découverte : le dimanche 29 septembre dans le cadre des Virades de l'espoir - Départ : domaine de Lorient à Montéléger, à 9h pour une distance de 12km (ou 8) au choix - Pratiquement pas de dénivelé (80m). Parcours le long de la Véore.

Participation demandée : minimum 5€/personne
La totalité des dons sera reversée à l'association.

**LES JEUDIS
RANDONNÉES À LA JOURNÉE
OU À LA DEMI-JOURNÉE**

Randonnées dans un rayon de 20 à 40 km autour de Portes-lès-Valence.

Première randonnée découverte : le jeudi 12 septembre - Col de Linte - Départ 13h de la MJC CS

Cotisation : 16€ + adhésion

Référents : Pierre Oriol - Daniel Vadon

**MARCHE NORDIQUE ET
MEDITATIVE**

La Marche Nordique n'est ni de la randonnée, ni de l'entraînement compétitif. Une séance se découpe en différents temps et poursuit différents objectifs : la prévention santé par l'activité physique, la découverte d'une marche relaxante par un travail sur le souffle et la pleine conscience, une activité sociale et culturelle qui permet de poser un regard sur des paysages proches et parfois méconnus.

Lundi de 9h30 à 11h - RDV MJC CS

Cotisation : 120€ portois/130€ extérieurs 25 séances

Intervenante : Anne Laure Pelurson

Début de l'atelier : lundi 23 septembre

JARDINS PARTAGES

La MJC Centre Social accueille 25 familles de jardiniers. Sur ces terres, ni engrais chimiques, ni pesticides ! Séances de temps d'apprentissage de nouvelles techniques de jardinage et partage de « tuyaux ! », réunion des jardiniers trimestrielles avec intervenant, participation aux projets collectifs et aux temps forts de la MJC CS.

Cotisation : 50€ + adhésion

Référents : Erica Bredman, Françoise Ravix, Roland Vidal

Pour obtenir une parcelle individuelle contacter la MJC CS - Inscription sur liste d'attente

Parcelle collective : jardiner sur la parcelle collective, participer à son entretien régulier et partager les récoltes. Des moments conviviaux et de partage sont organisés tout au long de l'année.

A venir, lancement d'une parcelle pédagogique à destination des enfants (scolaires ou extra scolaires) un(e) volontaire européen participera à la coordination de cet espace avec des activités ludiques et pédagogiques en lien avec la nature.

**POINT DE LIVRAISON
ALIMENTAIRE EN CIRCUITS COURTS**

Projets de commandes d'alimentation locale, en culture raisonnée ou biologique avec point de livraison à la MJC CS.

Réunion d'information : le mardi 24 septembre à 19h
MJC CS - Dégustation en présence de producteurs

LE LEZARD VIENT À VOTRE RENCONTRE !

EN VACANCES AU QUARTIER OUEST

Mercredi de chaque vacances nous venons vers vous pour des animations diverses, jeux, cuisine, cinéma, jardinage ! En extérieur ou à l'abri selon la température !

Informations : le mercredi 18 septembre à 14h30 rendez-vous rue Auguste Isaac quartier ouest pour vous rencontrer et vous expliquer le projet !!

AU MARCHÉ

Jeudi 19 septembre/21 novembre/5 décembre/12 mars/7 mai

RENCONTRES AUX CIGALES ET À LA PORTE VERTE !

Partager un moment de convivialité, d'informations, de discussion !

Le 12 septembre aux Cigales - Le 10 octobre à la Porte Verte
Le 14 novembre aux Cigales - Le 19 mars aux Cigales - Le 16 avril à la Porte verte - Le 14 mai aux Cigales
Le 11 juin à la Porte verte





SORTIES LOISIRS ET CULTURE

Sorties entre adultes de toutes les générations à partir de 18 ans pour une envie de partage, un goût pour la découverte, le bienfait d'un bol d'air ! C'est aussi un groupe de bénévoles que vous pouvez rejoindre pour l'organisation des sorties.

VISITE DES CANAUX DE VALENCE

Dans le cadre des journées du patrimoine.

Samedi 21 septembre départ 14h - MJC CS

Inscriptions : lundi 16 septembre de 17h30 à 18h30 - MJC CS
Co-voiturage et minibus

ANNECY ENTRE FEMMES LE CARNAVAL !

Samedi 7 mars départ à 7h30 - MJC CS

Inscriptions : lundi 3 février de 17h30 à 18h30 - MJC CS

Cotisation : 13€ adhérentes et 19€ non adhérentes

AVIGNON - FESTIVAL !

Samedi 18 juillet départ à 7h30 - MJC CS

Inscriptions : lundi 15 juin de 17h30 à 18h30 - MJC CS

Cotisation : 13€ adhérents et 19€ non adhérents

ATELIERS CUISINE

Pendant ces ateliers nous apprenons, préparons, dégustons ! Les ateliers s'adressent aux adultes et parfois aux adultes et aux enfants ensemble.

Cotisation à chaque séance :

quotient A-B : 4€ / C-D : 6€ / E et + : 12€

Les samedis de 9h à 12h :w

12 octobre - Spécialités drômoises salées - Adultes

26 octobre - Spécialités drômoises sucrées - Adultes

9 novembre - Spécialités de soupes - Adultes

23 novembre - Spécialités de soupes - Adultes/enfants

7 décembre - Cuisiner le pain sec sous toutes ses formes - Adultes

21 décembre - Cuisine anti-gaspi - Adultes

11 janvier - Spécialités d'Asie - Adultes

25 janvier - Spécialités d'Asie - Adultes

8 février - Pâtisseries orientales - Adultes

22 février - Pâtisseries orientales - Adultes

7 mars - Spécialités de pâtes - Adultes

28 mars - Pizza - Adultes/enfants

18 avril - Le chocolat recettes salées - Adultes

16 mai - Le chocolat recettes sucrées - Adultes/enfants

23 mai - Cuisine alternative - Adultes

6 juin - Cuisine d'été - Adultes/enfants

20 juin - Sortie à « Aromantique » matin et après-midi

Dégustation vin - Adultes

DANSES

DANSE GUADELOUPÉENNE «GWO KA»

Le gwoka est pratiqué par tous les groupes ethniques de la société guadeloupéenne. Les danseurs sont des hommes et des femmes. Le gwoka combine le chant en créole guadeloupéen, les rythmes joués aux tambours ka et la danse.

Mardi de 19h à 20h30 - Espace Jurietti

Cotisation : 130€ portoïsis/145€ extérieurs + adhésion

Intervenante : Carmen Cosaque

Début de l'atelier : mardi 24 septembre

ZUMBRASIL

Mardi de 18h45 à 19h45 - Salle Georges Brassens

Cotisation : 120€ portoïsis/130€ extérieurs + adhésion

Intervenante : Patricia Pereira

Début de l'atelier : mardi 24 septembre

DANSE AFRICAINE

STAGES - Salle de danse Espace Jurietti

Samedi de 14h à 16h

5 octobre - 9 novembre - 7 décembre - 11 janvier

8 février - 14 mars - 4 avril - 6 juin - 19 juin

Cotisation par stage : 18€ adhérent - 20€ non adhérent

Intervenants :

Adama Ouattara accompagné d'un percussionniste

DANSE FLAMENCO

STAGES - Salle de danse Espace Jurietti

Samedi de 14h à 16h

12 octobre - 16 novembre - 14 décembre - 18 janvier

15 février - 28 mars - 11 avril - 15 juin - 19 juin

Cotisation par stage : 18€ adhérent - 20€ non adhérent

Intervenants : Coralie Cazorla



TEMPS

FOR TS



SEPTEMBRE

FORUM DES ASSOCIATIONS

En présence des Détruqués (club jeux)

Dimanche 8 septembre de 10h à 17h - Espace Cristal

FORUM DE DISCUSSIONS AVEC LES PARENTS : LES PROJETS 2019-2020

Nous avons besoin de votre avis ! Nous vous convions à échanger à propos de sujets qui vous préoccupent : accueils périscolaires, accueils des mercredis, vacances, thématiques, séjours de vacances, difficultés de garde, accompagnement scolaire, éducation etc...

Rendez-vous le vendredi 27 septembre à 18h30
MJC CS

OCTOBRE

CYCLE DE 3 ATELIERS CHANT

Le chant est un bienfait pour la santé. Chercher en profondeur des émotions, une respiration, apprivoiser sa voix, découvrir ses capacités physiques et ses potentialités.

Vendredi 4 octobre - 8 novembre - 6 décembre de 9h à 11h - MJC CS

Aurélien Raidron professeur de technique vocale parlée et chantée.

Tarif à chaque séance : quotient A-B : 6€ / C-D : 8€
E et + : 12€

CONFERENCE INTERACTIVE TROUBLES DE L'APPRENTISSAGE

(Dyslexie, dysgraphie... troubles associés)

Mardi 8 octobre à 20h - MJC CS

APEDA Drome Ardèche (Adultes, Professionnels et Parents d'Enfants Dyslexiques Associés)

CINE DEBAT

« Parcours d'Amapiens » dans le cadre de la semaine Terres Animées

Judi 17 octobre à 20h - Train Cinéma

Cotisation Train Cinéma

ATELIERS CUISINE ALTERNATIVE ET BOMBES A GRAINES

Dans le cadre de la semaine événementielle TERRES ANIMEES Valence Romans Agglo.

Dimanche 20 octobre - Journée collective au Clévos- Etoile - En présence des Détruqués (club jeux)

NOVEMBRE

FESTIVAL LES OREILLES DU RENARD

<https://www.lesoreillesdurenard.net/>

Samedi 9 et dimanche 10 novembre

Théâtre le Rhône

Tarif festival

EXPOSITION NON A LA HAINE

Semaine ouverte aux collégiens

Du mardi 12 au jeudi 21 novembre

Espace Baronissi

BOURSE AUX JOUETS

Objets de puériculture et vêtements enfants de moins de 6 ans.

Dimanche 17 novembre de 9h à 13h

Salle Georges Brassens

Cotisation : 4€ adhérents et 6€ non adhérents

Inscriptions lundi 14 octobre de 17h30 à 18h30 - MJC CS

FESTISOL

Festival des solidarités

Du mardi 19 au samedi 23 novembre

Animations sur toute l'agglomération

DEBATS CONTRADICTOIRES

(ex : pour ou contre les OGM/ pour ou contre le vote des étrangers etc.)

Judi 21 novembre à 14h - Espace Baronissi

Animation ouverte à tous

CINE DEBAT

« Faut-il arrêter de manger des animaux » dans le cadre du Festival Alimenterre »

Mardi 19 novembre 20h - Train Cinéma

Cotisation Train Cinéma

DISCO SOUPE

Venez avec vos légumes éplucher, cuisiner, papoter et déguster... En musique !

Samedi 23 novembre dès 14h - MJC CS

LIRE C'EST PARTIR

Vente de livres et CD à 1€ l'unité.

Mercredi 20 novembre de 14h à 17h30 - MJC CS

«PREV' TA SEMAINE»

Du mardi 26 au samedi 30 novembre

Espace Baronissi et Train Théâtre

Expo : « Sexpo » Education à la sexualité, corps, identité contraception, ouvert aux jeunes de PLV

Du mardi 26 au jeudi 28 novembre - Espace Baronissi

Projection pour les collégiens: courts métrages prévention VIH

Vendredi 29 novembre à 14h - Train Cinéma

Forum associatifs, expos, espace documentaire, espace de discussion et de dépistage, table ronde « grandir » sur l'adolescence, les conduites à risques et la relation parents-ados, concours de retro gaming, théâtre forum, gros lots à gagner !

Samedi 30 novembre après-midi et soirée

Train Théâtre et Centre culturel

DÉCEMBRE

BOURSE AUX COLLECTIONNEURS

Dimanche 1er décembre - Salle Georges Brassens

« LA REBELLION DE NOEL »

« Le textile dans tous ses états » Toute la semaine ateliers divers autour du recyclage et de la confection à base de textiles.

Du lundi 9 au samedi 14 décembre

Centre Culturel Louis Aragon

Apéro rencontre zéro déchets avec le groupe ZeroWaste Valence & Co

Lundi 9 décembre 19h - MJC CS

Après-midi 100% fait maison avec ateliers, expos...

Samedi 14 décembre 15h - Centre Culturel Louis Aragon

Réveillon solidaire partenarial

Vendredi 20 décembre - Salle Georges Brassens

JANVIER

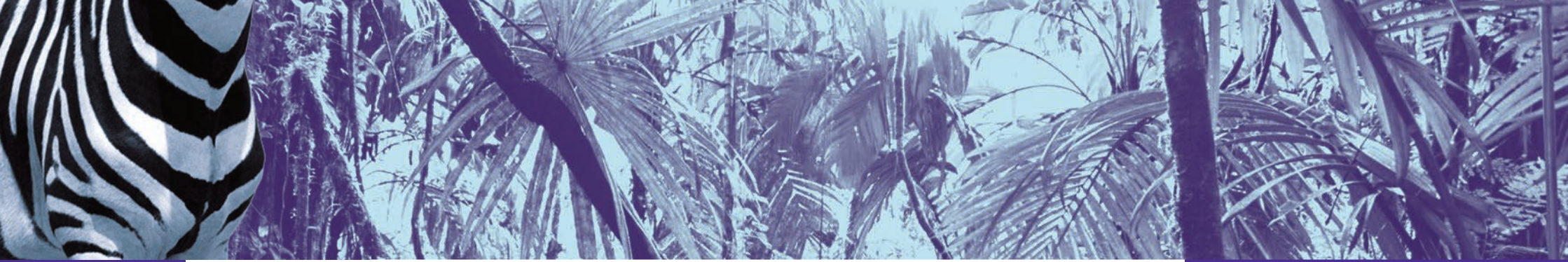
ATELIER NUTRITION DIÉTÉTIQUE

Apprendre à écouter et à détecter ses sensations alimentaires

Vendredi 10 janvier de 9h à 11h - MJC CS

Frédéric Bastet diététicien nutritionniste

Cotisation : quotient A-B : 6€ / C-D : 8€ / E et + : 12€



FÉVRIER

DIETETIQUE CHINOISE

Atelier-conférence : équilibrer son alimentation avec le principe du yin/yang

Samedi 1er février de 9h à 11h - MJC CS

Olivier Thibaut praticien en médecine chinoise

Cotisation : quotient A-B : 6€ / C-D : 8€ / E et + : 12€

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

« Devenir actrice/acteur de mon bien être et de ma vie. Sortir de mes limites pour oser exprimer celui/celle que je suis »

Vendredi 7 février de 9h à 11h - MJC CS

Laetitia De Schoutheete psychologue clinicienne et psychothérapeute

Cotisation : quotient A-B : 6€ / C-D : 8€ / E et + : 12€

SOIRÉE BLIND TEST GEANT

Musiques et musiques de films et dessins animés

Vendredi 7 février 19h30 - Espace Baronissi

CINÉ DEBAT

« J'ai décidé de vivre »

Vendredi 11 février 20h - Train cinéma

Tarif Train Cinéma

MARS

SÉMAINE INTERNATIONALE DU DROIT DES FEMMES

Du lundi 9 au samedi 14 mars - MJC CS - Espace Baronissi

EXPOSITION

Ateliers de l'accompagnement scolaire - MJC CS

ACCUEIL DE L'EXPO «LE MUSEE ITINERANT DE GERMAINE»

(initiative Train Théâtre - partenariat Mairie et Médiathèque)

Compagnie le Centre Imaginaire - Espace Baronissi

CONFÉRENCE GESTICULEE

« Papa n'aime pas courir après les crabes » par Laurent Blin-Sourdon de la Happi Compagnie suivi d'un débat et de témoignages avec Titane.

Samedi 14 mars à 10h - Espace Baronissi

Initiation au self défense Titane

Samedi 14 mars 14h - Espace Baronissi

ATELIER MASSAGE DE BIEN ETRE

Expérimenter l'auto massage de bien-être et relaxant

Vendredi 13 mars de 9h à 11h - MJC CS

Sylvie Chazel Nublat Infirmière formée au toucher massage par l'Institut Joël Savatowski

Cotisation : quotient A-B : 6€ / C-D : 8€ / E et + : 12€

BOURSE AUX VETEMENTS TOUS AGES

Dimanche 22 mars de 9h à 13h - Salle Georges Brassens

Inscription lundi 9 mars de 17h30 à 18h30 - MJC CS

CONFÉRENCE DEBAT ALTERNATIVES A LA PSYCHIATRIE SUR NOTRE TERRITOIRE

Mardi 24 mars 20h - MJC CS intervenant(s) en cours

AVRIL

CONFÉRENCE ATELIER LA MEDITATION

Lundi 6 avril 20h - MJC CS

Intervenante Claire Hébré

Cotisation: quotient A-B : 6€ / C-D : 8€ / E et + : 12€

ATELIER THEATRE INTERACTIF

Du théâtre interactif et du clown pour lâcher prise, rire, retrouver le plaisir d'être, de s'exprimer avec et devant les autres. Osez l'aventure d'un atelier clown et théâtre interactif ! pas de pré requis ; ambiance simple et conviviale !

Vendredi 10 avril et 15 mai 9h à 11h - MJC CS

Cotisation : quotient A-B : 6€ / C-D : 8€ / E et + : 12€

MAI

MARATHON DE LA CREATIVITE

Événement des MJC Drôme Ardèche - Vous êtes au moins 2 et préparez une proposition créative selon une thématique - Soyez poète, danseur ou graphiste selon votre envie ! Pensez à vous inscrire en avril !

Dimanche 10 mai - La Voulte s/Rhône

Présentation des oeuvres

LA MARCHÉ DES FIERTES

La MJC CS participe à la Marche des Fiertés ! à Valence

Samedi 16 mai 14h - MJC CS

TABLE RONDE

Les genres, les nouvelles formes de famille, les questions de filiation et de procréation.

Mardi 19 mai 20h - MJC CS intervenants en cours

CONCERT

Chorale occitane et la Pastourelle Chansons françaises et chants du monde

Jeudi 28 mai 19h - Espace Baronissi

Direction Philippe Simon

PLAISIR DE LIRE

Restitution des ateliers de l'accompagnement scolaire

Vendredi 29 mai à 17h30 - Parc Louis Aragon

JUIN

FETE DE LA MJC CS

Vendredi 19 juin 19h - Centre Culturel et Parc Louis Aragon
En présence des Détruqués (club jeux)

ATELIER DECOUVERTE LA MONODIETE

La monodiète et le jeûne : A quoi ça sert ? Pour qui ? Des méthodes simples à mettre en place pour acquérir une vitalité et un rééquilibrage de l'organisme.

Vendredi 12 juin de 9h à 12h - MJC CS

Jean-François Curnier Naturopathe

Cotisation : quotient A-B : 6€ / C-D : 8€ / E et + : 12€

PERMANENCES

POINT RESSOURCES ACCOMPAGNEMENT DE PROJETS

Public adolescent - Vous avez un projet, envie de réaliser une action concrète mais vous ne savez pas comment vous y prendre... venez à la rencontre des animateurs
Mercredis de 17h à 18h30 Vendredis de 18h30 à 19h30
Secteur jeunesse - Espace Jurietti

ALLAITER SOLIDARILAIT 26/07

Rencontres entre personnes concernées par l'allaitement : conseils et soutien

Présences les lundis de 14h à 16h :
23 septembre - 18 novembre - 13 janvier - 23 mars - 18 mai

CIDFF

Permanences administratives les mercredis de 9h à 12h

MISSION LOCALE

Permanences sur RDV les jeudis de 13h30 à 17h
Tel.: 04 75 82 01 8

FETE DES BENEVOLES DE LA MJC CENTRE SOCIAL

Vendredi 10 janvier

ASSEMBLEE GENERALE

Vendredi 20 mars



Mjc Portes Lès Valence



Centre Culturel L. Aragon 26800 Portes-Lès-Valence

Tel.: 04 75 57 00 96 - Fax : 04 75 57 75 58

accueil@mjc26800portes.org - www.mjcplv.fr