



# 22 SAISON 23

# SON



# 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  
Valérie Garcia

## Membres associés

Union départementale des MJC  
Drôme Ardèche Femmes Solidaires

## Membres partenaires

Théo BROZILLE  
Délégué du personnel titulaire  
Mariana ROY  
Directrice

## Membres élus

Noushin TAVALLA SOISSONS  
Présidente  
Valérie FIGUET  
Vice Présidente  
Marc JARJAT  
Vice Président  
Patricia ILLY  
Secrétaire  
Sandrine PISANO  
Secrétaire adjointe  
Jean-Louis SOISSONS  
Trésorier  
Mylène GUILHOT  
Trésorière adjointe  
Sylvette GARCIA, Sylvie CHAZEL NUBLAT  
Annick BOUTIN, Marie Jacquotte DEVAUX  
Marlène Aoustet, Alain ZACCARON  
Melody CHATAGNON NEZONDET

## LE MOT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

*Lors de la prochaine saison, l'objectif de La Canopée MJC Centre Social sera de développer le lien entre les habitants tout en favorisant l'implication de chacun. Des activités pour tous les goûts et pour tous les âges.*

*Sans vous, cela ne serait pas possible.*

*Nos activités prendront la couleur de vos besoins et envies comme vous les avez exprimés au fil de nos rencontres. Nos salariés et nos bénévoles sont prêts à démarrer cette rentrée qui se veut plus dynamique que jamais.*

*Nous espérons que vous serez encore nombreux à adhérer à nos valeurs.*

*Nous souhaitons également la bienvenue aux nouveaux adhérents.*

La Présidente  
Noushin SOISSONS TAVALLA

*Vous pouvez participer aux réunions du conseil d'administration afin de découvrir la vie associative.*  
**Contactez la présidente de l'association :**  
[president@lacanopee26.fr](mailto:president@lacanopee26.fr)

## L'équipe professionnelle permanente au 31 août 2022

Mariana ROY *Direction*  
Théo BROZILLE *Accueil secrétariat*  
Jean Luc COCHET *Comptabilité*  
Guillaume CORVISIER *Chargé de projets culturels*  
Marina GAILLOT DREVON *Référente famille*  
Sophie RIMAUD *Animation de proximité et éducatrice*  
Thomas BADER *Animation jeunesse*  
Joris MARTEL *Animation jeunesse*  
Emmanuelle VIGNON *Référente enfance*  
Yannick ROCHUT *Animation enfance*  
Nasrin TAVALLA TAVAKOLI *Animation enfance*  
Madona BADR *Animation enfance*  
Candice JARNIAC *Animation enfance*  
Malika EL MANTIH *Animation enfance*  
Elsa LEMAIRE *Animation enfance*  
Justine AYAN *Animation enfance*  
Sandrine CHOSSON *Animation enfance*  
Sophie MERCIER *Animation enfance*  
Melissa REYNAUD *Animation enfance*  
Marine DIGONNET *Animation enfance*  
Antoine BOURRAT *Animation enfance*  
Antoine GILLES *Animation enfance*  
Patrice DELHOUME *Animation artistique et escalade*  
Elodie DEBUTTE *Animation nature et ateliers FLE*  
Amédée COLONIA *Ateliers réparation vélo et brico*



## ADHÉSION 2022-2023

Saison du 1<sup>er</sup> septembre 2022 au 31 août 2023

Tarif normal : 16€

Tarif réduit : 8€ étudiants, 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 CANOPÉE

Ouverture de la MJC du lundi au vendredi

De 9h à 18h

Ouverture administrative du lundi au jeudi

De 9h à 17h45

Contact : [accueil@lacanopee26.fr](mailto:accueil@lacanopee26.fr) - 04 75 57 00 96

*En cas d'absence exceptionnelle, les horaires seront affichés sur la porte d'entrée. Pendant les vacances les horaires sont différents et seront affichés.*

Inscription à la newsletter sur :

[accueil@lacanopee26.fr](mailto:accueil@lacanopee26.fr)

## PORTES OUVERTES FORUM DES ASSOCIATIONS

Dimanche 4 septembre toute la journée

*Portes Ouvertes à la Canopée dans le cadre du forum des associations de Portes-lès-Valence ! Vous rencontrerez les intervenants des activités, animatrices et animateurs. Vous aurez l'occasion d'essayer certaines activités.*

Les inscriptions aux activités de la MJC Centre Social ont lieu à partir du **lundi 12 septembre dès 14h** pour l'ensemble des activités.

Les inscriptions à la randonnée commenceront le **5 septembre à 14h**.

Le nombre de places peut être limité en fonction de l'activité. Une activité peut être annulée en raison d'un nombre insuffisant de participants.

**Réunion d'information vendredi 9 septembre à 18h dans les locaux de la MJC**

## ACCOMPAGNEMENT AUX DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

CIDFF les mercredis de 9h à 12h - La Canopée

## CALENDRIER DES VACANCES SCOLAIRES

VACANCES D'AUTOMNE

Du lundi 24 oct. au vendredi 4 nov. 2022

VACANCES DE FIN D'ANNEE

Du lundi 19 déc. 2022 au lundi 2 jan. 2023

VACANCES D'HIVER

Du lundi 6 au vendredi 17 fév. 2023

VACANCES DE PRINTEMPS

Du lundi 10 au vendredi 21 avril 2023

Début des vacances d'été :

**lundi 10 juillet 2023**

Les dates d'inscription aux activités des vacances vous seront communiquées ultérieurement. Le règlement doit être fait à l'inscription (nous proposons des facilités de paiement).

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.



# SOMMAIRE

## L'ENFANCE

P6-7

## ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

P8-9

## POP' JEUNES

P10-13

## L'OASIS DES FAMILLES

P14-17

## MOZAIC DES ACTIVITÉS

P18-25

## DU JARDIN À L'ASSIETTE...

P26-27

## A VOTRE RENCONTRE...

P 28-29

## SORTIES CULTURELLES

P30-31

## SOIREE CONVIVIALES & SPECTACLE

P32-33

## TEMPS FORTS

P34-35

# L'ENFANCE

## ACCUEIL DE LOISIRS

Les accueils de loisirs vivent toute la saison au gré des temps forts et des projets développés par la Canopée.

### Mercredis et vacances :

Des animatrices et animateurs professionnels accueillent les 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. L'accueil se tient au niveau de la terrasse du chalet jaune entre 7h30 et 9h le matin et entre 17h et 18h30 le soir.

**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 7 septembre 2022.

## LES ACCUEILS PÉRISCOLAIRES

Accueil des enfants scolarisés à partir de 3 ans et dans la limite des places disponibles. L'accueil périscolaire s'adresse prioritairement aux familles dont les 2 parents travaillent. Le projet éducatif sera affiché dès la rentrée.

### Horaires des accueils :

le matin de 7h20 à 8h20 et de 16h30 à 18h30

Le tarif horaire est adapté au quotient familial des familles. Les familles feront calculer leur quotient familial en mairie. A la première inscription les familles doivent passer obligatoirement à l'accueil de la MJC. Un identifiant leur sera communiqué ensuite pour un accès au portail famille (internet) permettant des facilités d'inscription. Les inscriptions en physique à l'accueil et aux horaires indiqués seront toujours possibles.

### Contacts téléphoniques

#### des différents sites périscolaires :

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 07 80 54 33 86

## TEMPS FORTS DES ACCUEILS PÉRISCOLAIRES

### Spectacle de fin d'année des accueils périscolaires

Mardi 13 décembre à 17h - Salle Georges Brassens

### Présentation du projet pédagogique et galette des rois à partir de 17h30 :

Mardi 10 janvier - Joliot Curie et Anatole / Pasteur

Mardi 17 janvier - Fernand Léger et Jean Moulin

Mardi 24 janvier - Voltaire

### Soirées jeux en folie de 18h à 20h

Jedi 16 mars - Fernand Léger et Jean Moulin

Jedi 30 mars - Joliot Curie et Anatole / Pasteur

Jedi 6 avril - Voltaire

## ACTIVITÉS ENFANCE

### FLAMENCO 7-12 ANS

Sous forme ludique, les cours sont basés sur les techniques propres à la danse flamenco autour d'une chorégraphie : port des bras, éveil musical, technique des pieds (zapateado).

Mardi de 18h à 19h - Espace Jurietti

Cotisation : 120€ Portoï / 130€ Extérieurs

Intervenante : Coralie CAZORLA

Début de l'atelier : mardi 20 septembre

### CIRQUE ! 6-12 ANS

Espace d'expression peuplé d'objets, le cirque vous invite à vous découvrir et à le partager dans votre groupe et à votre entourage. M. Tourneballe accompagnera vos enfants dans cette découverte, et leur fournira les rudiments pour construire leur personnage. Au cirque, nous pouvons tout entreprendre à l'unique condition d'être en sécurité !

Mercredi de 17h45 à 19h - Espace Jurietti

### Cotisation selon quotient :

A-B : 45€ / C-D : 60€ / E : 100€ / F : 130€ / G : 140€  
H et I : 180€

Intervenant : Compagnie Royal Circus Rémi VOUTE

Du mercredi 21 septembre au 7 juin

### ÉVEIL À LA LANGUE ARABE DÈS 6 ANS

Apprentissage de la langue arabe littéraire avec plaisir et curiosité !

Mercredis de 17h à 18h - La Canopée

### Cotisation selon quotient :

A-B : 40€ / C-D : 55€ / E : 90€ / F : 110€ / G : 130€  
H : 150€ / I : 170€

Intervenante : Madona BADR

Début de l'atelier : mercredi 21 septembre

### ÉVEIL À LA LANGUE ANGLAISE

En jouant on apprend ! Eveil aux mots et aux situations !

#### 4-5 ANS

Mercredis de 10h à 10h45 - La Canopée

### Cotisation selon quotient :

A-B : 30€ / C-D : 45€ / E : 75€ / F : 90€ / G : 110€ / H : 120€  
I : 125€

#### 6-7 ANS

Mercredis de 10h45 à 11h45 - La Canopée

### Cotisation selon quotient :

A-B : 40€ / C-D : 55€ / E : 90€ / F : 110€ / G : 130€  
H : 140€ / I : 145€

Intervenante : Justine AYAN

Début l'atelier : mercredi 21 septembre



# ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

L'accompagnement scolaire s'adresse à tous les élèves du primaire au lycée. Cependant nous privilégions l'accueil des élèves en difficultés, orientés vers nous par les établissements de Portes-Lès-Valence.

Cette activité propose une aide à la compréhension et à la réalisation des devoirs ainsi que des activités pédagogiques nombreuses permettant de prendre confiance et d'acquiescer une méthodologie de travail, pour ainsi favoriser la concentration et l'épanouissement de l'enfant à l'école et dans les apprentissages.

Elle est basée sur le volontariat de l'enfant. C'est un espace privilégié de découvertes alliant divers enseignements, dans une atmosphère ludique et créative.

**Pour les primaires et les collégiens, la participation aux 2 séances est obligatoire !**

L'accompagnement à la scolarité c'est aussi un temps de soutien aux parents. Ainsi, en plus des échanges réguliers et des entretiens de bilan à mi-parcours et en fin d'année avec les accompagnateurs, les parents seront invités à participer à plusieurs temps collectifs comme des sorties ou des ateliers thématiques !

Nous veillerons également à proposer des séances parents/enfants d'accompagnement scolaire pour soutenir les parents dans leurs compétences parentales et les liens familiaux.

Un groupe de soutien aux lycéens est prévu tout au long de l'année ou ponctuellement en fonction de leurs besoins.

## RÉUNION D'INFORMATION ET PRÉINSCRIPTION EN PRÉSENCE DES PARENTS

Pour les enfants de primaire, l'inscription ne sera définitive que lorsque la coordinatrice de l'accompagnement scolaire aura envoyé une confirmation par téléphone à la famille.

**Lundi 19 septembre à 18h** - La Canopée

**Enfants scolarisés à Voltaire ou à Joliot Curie**

**Mardi 20 septembre à 18h** - Espace Jurietti

**Pour les 6<sup>èmes</sup> et 5<sup>èmes</sup>**

**Mercredi 21 septembre à 10h** - Salle Fernand Léger

**Enfants scolarisés à Fernand Léger**

**Jeudi 22 septembre à 18h** - Espace Jurietti

**Pour les 4<sup>èmes</sup>, 3<sup>èmes</sup> et les lycéens**

## L'ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ AURA LIEU :

**CP- CE1 Voltaire et Joliot Curie**

Lundi de 17h à 18h30 - La Canopée

Mercredi de 9h30 à 10h30 - Espace Jurietti

**CE2 - CM1 - CM2 Voltaire et Joliot Curie**

Mercredi de 10h30 à 12h - Espace Jurietti

Jeudi de 17h à 18h30 - La Canopée

**CP-CE1-CE2 Fernand Léger**

Lundi de 16h30 à 17h30 - Ecole Fernand Léger

Mercredi de 9h30 à 10h30 - Salle Fernand Léger

**CM1-CM2 Fernand Léger**

Jeudi de 16h30 à 18h - Ecole Fernand Léger

Mercredi de 10h30 à 12h - Salle Fernand Léger

**6<sup>ème</sup> - 5<sup>ème</sup> Jean Macé**

Mardi de 17h15 à 18h45 - Espace Jurietti

Jeudi de 17h15 à 18h45 - La Canopée

**4<sup>ème</sup> - 3<sup>ème</sup> Jean Macé**

Mardi de 18h à 19h30 - Espace Jurietti

Jeudi de 18h à 19h30 - La Canopée

**Pour les lycéens**

Vendredi de 17h à 18h30 - Espace Jurietti

**Coordinatrice :** Marina GAILLOT DRE-VON

**Début de l'activité :** lundi 3 octobre



# POP' JEUNES

Cette année le nouveau projet jeunesse contient encore plus d'activités et de défis ! Le POP' Jeunes se situe à l'Espace Charly Jurietti. Il accueille tout au long de l'année les jeunes de 11 à 25 ans, sur différents temps forts. Viens t'inscrire pour participer aux activités !

## ACCUEIL AU FOYER

En période scolaire vous pouvez venir profiter du Foyer. Cet espace est dédié aux jeunes, ils peuvent y rencontrer les animateurs les **mercredis de 14h à 18h** et les **samedis de 13h30 à 18h30**. Le Foyer est un lieu de détente, d'échanges, de rendez-vous et de construction de projets.

## VACANCES SCOLAIRES

Sur chaque période de vacances scolaires POP' Jeunes propose un programme d'activités variées pour les 11-17 ans. Ce programme est distribué au collège Jean Macé une quinzaine de jours minimum avant la période concernée. Il est également diffusé sur le Facebook « Mjc Secteur Jeunesse Portois », sur le compte Snapchat « thomasmjcportes » ainsi que sur le site de la Canopée. Des chantiers loisirs, des stages, des séjours, des veillées, des voyages ainsi qu'un accompagnement de projets sont aussi proposés sur ces temps.

## ATELIER RAP

Tous les **vendredis de 17h à 18h30** les jeunes intéressés de 11 à 25 ans peuvent venir participer à l'atelier RAP mené par TUPAN. Ateliers d'écriture, choix du son, enregistrement en studio des morceaux et possibilité de passage sur la scène ouverte PoP&Mic'.

**Début de cet atelier :** vendredi 18 novembre

## MEDIA CITOYENNETÉ

Les jeunes ont l'occasion, tout au long de l'année, de se rapprocher des animateurs afin de participer à la création d'un projet « Média » de leur choix (radio, journal, vidéo...). Ils seront accompagnés par un animateur et un professionnel du média choisi. Outils, Thématiques, Format... tout est à créer !

**Samedi 10 décembre**

**Rencontres Média Jeunes organisées par l'Union des MJC en Drôme-Ardèche**

## INNOV'JEUNES

Tu as un projet ? Envie de réaliser une action concrète ? Organiser un voyage ? Un événement particulier ? Mais tu ne sais pas comment t'y prendre... Viens à la rencontre des animateurs les **mercredis** et **samedis** sur les temps de foyer. Ce sera l'occasion de leur faire part de tes idées pour qu'ils puissent t'accompagner tout au long de la réalisation de ton projet.

## VOYAGES

Cette année le Pop' Jeunes met l'accent sur les voyages internationaux. Le monde est vaste et l'Europe à portée de train ! Pour y participer, viens rencontrer les animateurs.

## ECHANGES INTER STRUCTURE

Cette saison, Le Pop'Jeunes est en lien avec le Centre Social de Mérygnac, nous accueillerons un groupe de jeunes pendant les vacances de février pour un séjour à la découverte du Vercors avant d'être accueillis à notre tour durant l'été pour profiter de l'océan.

**Pour préparer ces rencontres venez-nous rejoindre et proposer vos idées !**

## RENDEZ-VOUS

### AU « LUDOJEUX »

Retrouvez Thomas ou Joris 1 fois par mois sur des animations jeux de société à destination de la jeunesse.

**De 14h à 17h** - Centre Culturel Louis Aragon  
**Entrée libre**

### AU LÉZARD

Les animateurs viennent à ta rencontre tous les **mardis** !

**Rendez-vous aux pieds des immeubles de 16h30 à 18h30 aux Descartes ou à la Fraternité**


### AU COLLÈGE JEAN MACÉ

Les animateurs Joris et Thomas sont présents chaque **mardi** au sein du collège de **13h à 14h** afin de proposer des temps de rencontre et d'échanges autour de différents jeux de société. N'hésitez pas à venir les rencontrer !

### PROMENEURS DU NET

Les animateurs du POP'Jeunes assurent une permanence sur les réseaux sociaux pour répondre aux questions des jeunes ou simplement pour transmettre des informations particulières. Toutes les questions sont bonnes à poser; tous les sujets peuvent être abordés.

**Thomas et Joris seront connectés régulièrement sur Facebook, Snapchat et Instagram.**

 Thomas Mjcportes

 thomasmjcportes

 à venir !

## POP & FUN

Tous les **jeudis de 17h à 18h30** on te donne rendez-vous pour participer à des activités de loisirs ou de découverte. Les animateurs informeront les jeunes adhérents en début de semaine sur les activités du jour grâce aux réseaux sociaux ou simplement par SMS aux familles.



# TEMPS FORTS POP' JEUNES

## ÉVÈNEMENTS

### ANIMATION JEUX-VIDEOS

En partenariat avec le dispositif «Lâche du lest» de la Médiathèque

Viens jouer à des classiques sur console et fait la découverte de jeux proposés par la Médiathèque !

De 14h30 à 16h30 - Espace Baronissi

Les mercredis 22 fev. - 24 mai - 21 juin

### PREV' TA SEMAINE

Durant la semaine du 21 au 26 Novembre, des temps particuliers seront proposés aux adolescents ainsi qu'aux partenaires professionnels de la jeunesse et de la santé à la Canopée MJC, au Collège ou encore à l'Espace Baronissi. Ces actions seront menées autour de la prévention santé globale en toute simplicité.

Au programme expositions, temps d'échanges et de partages, sensibilisation, forum participatif...

Temps fort le Samedi 26 novembre au Centre Culturel Louis Aragon !

### RENCONTRES MÉDIA-JEUNES

Samedi 10 décembre

Espace Agora Guilhaumand Granges

### EXPOSITION «NON A LA HAINE»

Durant deux semaines lors du mois de janvier, les animateurs vont animer la malle pédagogique "Savoir, Comprendre et Agir pour dire Non à la Haine" au sein du collège Jean Macé.

Animations à destination des classes de 5<sup>èmes</sup> et de 4<sup>èmes</sup>

Pour les 5<sup>èmes</sup> : lutte contre les discriminations

Pour les classes de 4<sup>èmes</sup> : éducation aux médias

### SOIRÉES POP & MIC

Vendredis 27 janvier et 7 avril

Cette année le POP' Jeunes organise deux soirées Open Mic' afin que les jeunes 11-25 ans puissent avoir l'occasion de venir participer ou assister à un temps de scène ouverte musicale.

Tu veux présenter ton rap/slam ?

Inscription sur [jeunesse@lacanopee26.fr](mailto:jeunesse@lacanopee26.fr)

### FESTIVAL HIBOUGE

Du 27 au 30 avril - Etoile-sur-Rhône

Hibouge est un festival culturel et artistique créé en 2021 pour les jeunes, par les jeunes. Le POP' Jeunes propose aux jeunes de 11 à 25 ans intéressés, de venir, dès la rentrée, participer à la création de la deuxième édition de ce festival ! L'idée étant de pouvoir construire un événement qui conviendra à tous les niveaux : format, durée, activités au choix, choix des spectacles...

### CONTEST

Samedi 17 juin

Skate parc de Portes-Lès-Valence

Le POP' Jeunes va constituer un groupe de jeunes riders afin de participer à l'organisation de compétitions de Trotinettes, Skates et BMX sur Skate Park en Drôme-Ardèche.

## SORTIES

Pour chaque sortie, l'heure et le tarif vous seront communiqués. N'hésitez pas à aller voir directement les animateurs jeunesse Le POP' Jeunes proposera tout au long de l'année d'autres sorties de loisir ou de découverte à définir. Concerts, spectacles, match de foot,...

Suivez-nous sur les réseaux :



Mjc Secteur  
Jeunesse Portois

### MANGALAXIE

Samedi 17 Septembre

C'est parti pour la 6<sup>ème</sup> Édition du Festival Mangalaxy ! Avec des animations, des invités, des ateliers créatifs, des concerts, des artistes en dédicaces. Venez passer un moment féérique autour de la pop culture.

### TERRE DU GEEK

Samedi 22 octobre

Terre Du Geek est un événement dédié à la Pop Culture et au jeux vidéos créé par la MJC d'Etoile.

### JAPAN TOUCH LYON

Samedi 12 novembre

Japan Touch Lyon, le festival de la culture japonaise revient en 2022 pour une 23<sup>ème</sup> édition dédiée à la mode qui vous offrira son feu d'artifice d'invités, d'animations et d'exposants. Au programme de multiples animations : des concerts, des démonstrations et initiations aux arts martiaux, des projections et conférences, des expos, des ateliers cuisine, une kermesse permanente, des défilés de mode et de cosplay, des expos photographiques et dessins.

### FISE

Festival International des Sports Extrêmes

Vendredi 19 ou samedi 20 mai

Le Fise Montpellier, c'est la plus grande compétition de sports extrêmes en Europe, avec des riders qui viennent des 4 coins du monde, de véritables champions de leur catégorie qui parcourent les continents pour faire valoir leur suprématie. Au programme chaque année, des qualifications époustouflantes, des finales à couper le souffle et des initiations pour le public.



# L'OASIS DES FAMILLES

Un, deux, trois enfants ou plus, enfant né ou à naître, parent solo, en duo ou trio, mamicha ou tonton Albert, il y en aura pour toutes les familles cette saison à La Canopée !

Nous vous proposons cette année plusieurs types d'activités à dévorer en famille, à offrir à vos enfants pour souffler un peu ou pour rencontrer d'autres adultes.

## « LUDOJEUX »

Nous vous accueillons tous les mercredis hors vacances scolaires, d'octobre à juillet, pour un moment partagé parents/ adultes référents - enfants autour de jeux passionnants. Jeux d'éveil ou jeux d'imitation, jeux de société ou de construction... il y en aura pour tous les âges ! Des temps forts seront organisés tout au long de l'année !

Nous vous rappelons que les enfants de moins de 14 ans doivent être accompagnés d'un adulte.

**Mercredis de 14h à 17h** - Centre Culturel Louis Aragon

**Début de l'atelier :** le mercredi 5 octobre

**Entrée libre**

## NEURO-INTÉGRATION

Tout au long de l'année, nous irons explorer nos sens, nos capacités de mémoire et d'apprentissages, notre disponibilité cognitive et notre conscience corporelle via des ateliers faisant appel à du mouvement (basé notamment sur l'intégration des réflexes archaïques & le développement des réflexes de vie), de l'équilibre, de la coordination, de la respiration, de l'automassage, du renforcement postural et des bercements...

**Lundis de 9h à 10h** - La Canopée

**Cotisation :** adultes et enfants sur adhésion

**Intervenante :** Marie NADAR

**Début de l'atelier :** lundi 12 septembre



## ATELIERS CUISINE : LA MINI CANTINE FAMILLE

*Cuisinons ensemble, des produits locaux, de saison.*

*La convivialité pour nourrir le cœur, les légumes et autres produits locaux pour nourrir le corps. Apprendre à cuisiner les légumineuses, les céréales, les légumes de saisons. Pour des recettes du monde entier, venez apprendre et partager vos savoirs faire.*

*A l'issue de l'atelier on déguste ensemble !*

**De 9h30 à 13h** - La Canopée

**Les mercredis 14 sept. - 12 oct. - 16 nov. - 7 dec. - 11 janv. - 8 fév. - 15 mars 26 avril - 17 mai, 14 juin**

**Cotisation :** adhésion + 3€ par atelier

**Référente :** Elodie DEBUTTE

*Si vous êtes intéressés par les ateliers cuisine, il existe une mini cantine pour les adultes. 1er atelier le samedi 24 septembre*

*Voir la rubrique Du jardin à l'assiette...*

## CIRQUE

**En duo parent ou adulte référent/enfant (2-6ans)**

*Jongleries, objets d'équilibre, acrobaties et en fin d'année représentation sous chapiteau.*

**Mercredis de 17h à 17h45** - Espace Jurietti

**Du mercredi 5 octobre 2022 jusqu'au mercredi 5 avril 2023**

## MERCREDIS DES PETITS : LECTURE DE CONTES

**En partenariat avec la Médiathèque**

*Des lectures d'albums, des comptines, des jeux de doigts... Et autres surprises.*

*A noter : le premier 1/4h sera particulièrement adapté aux toutes petites oreilles.*

**Pour les moins de 6 ans et leurs parents.**

**10h30 durée 30 min + 30 mn de manipulation de livres** - La Canopée

**Les mercredis 23 nov. - 25 jan. - 22 mars**

**Les samedis 21 jan. - 18 mars**

**Gratuit sur inscription auprès de la Médiathèque en début de mois pour chaque séance**

**Places limitées**



## GRAINES DE FAMILLE LIEU D'ACCUEIL ENFANT PARENT

Graine de famille est un lieu d'accueil et d'écoute des tout-petits, de la naissance à leur sixième anniversaire, accompagnés par leurs parents ou par ceux qui s'en occupent habituellement et avec lesquels ils se sentent en confiance. Il constitue un premier espace de socialisation pour les jeunes enfants. C'est également un lieu de détente où les parents ont l'opportunité de créer complicité et partage avec leur enfant en dehors du cadre familial. Une soupape pour sortir du quotidien de jeunes parents parfois isolés. Un temps pour partager ses expériences avec d'autres familles.

**Des accueillants spécialisés de la petite enfance sont présents pour favoriser les liens entre adultes et enfants.**

**Tous les vendredis de 9h30 à 12h hors vacances scolaires**

La Canopée

**Début de l'atelier :** vendredi 7 octobre

**Référente :** Marina GAILLOT DREVON

**Entrée libre**

## RYTHME ET EXPRESSION CORPORELLE

Parent ou adulte référent/enfant de la marche à 4 ans

**Mercredis de 10h15 à 11h** - La Canopée

**Cotisation selon quotient (inscription à l'année) :**

A-B : adhésion seulement / C-D : adhésion + 30€

Autres quotients : portois adhésion + 60€ / extérieurs : adhésion + 100€

**Référente :** Marina GAILLOT DREVON

**Du mercredi 5 octobre 2022 jusqu'au mercredi 5 avril 2023**

**1<sup>ère</sup> séance de découverte offerte**

## ÉVEIL MUSICAL

Parent ou adulte référent/enfant (0-4 ans)

**Mercredis de 9h à 9h45** - La Canopée

**Cotisation selon quotient (inscription à l'année) :**

A-B : adhésion seulement / C-D : adhésion + 30€

Autres quotients : portois adhésion + 60€ / extérieurs : adhésion + 100€

**Référente :** Marina GAILLOT DREVON

**Du mercredi 5 octobre 2022 jusqu'au mercredi 5 avril 2023**

**1<sup>ère</sup> séance de découverte offerte**



## ACCOMPAGNEMENT AU DÉPART EN VACANCES

*Vous disposez d'une aide VACAF pour un départ en vacances et souhaitez être accompagné pour l'organisation de votre séjour ?*

**Réunion d'information**

**lundi 6 février à 17h30** - La Canopée



## VACANCES EN FAMILLE

*Ensemble parents, adultes référents et enfants. Des temps pour partager de bons moments pendant les vacances autour d'une découverte culturelle, d'une pratique artistique ou manuelle ! Avant chaque période de vacances, un programme spécifique sera distribué et disponible à la MJC, ou sur nos réseaux (new's letter, mailing adhérents, facebook ou site internet). Restez connectés, de nombreuses sorties seront organisées pour petits et grands (marché de Noël, sortie neige, à la mer etc. . .)*

**Inscrivez-vous à notre newsletter sur [accueil@lacanopee26.fr](mailto:accueil@lacanopee26.fr)**

## RÉCRÉ FAMILLES

*Venez partager un temps de votre quotidien avec d'autres familles comme à la maison ! Rendez-vous à partir de 17h. . . on goûte, on fait les devoirs, on joue, on cuisine le repas du soir, on papote, on rigole, on dine, on se raconte des histoires. . . tous ensemble !!*

**Les jeudis 6 oct. - 24 nov. - 8 déc. - 26 jan. 23 fév. - 9 mars - 6 avril - 11 mai - 8 juin**

**+ d'infos au 07 69 22 17 11**

**Entrée libre aux adhérents !**

## UNE PAUSE S'IMPOSE ! SOIREE PYJAMA SANS LES PARENTS

*Avis aux parents ! Offrez-vous une soirée détente sans enfant, nous les gardons à la MJC !*

*5 soirées proposées durant la saison 2022-2023*

**Les vendredis 14 oct. - 18 nov. - 13 jan. - 17 mars 28 avril**

**Garderie de 19h à 23h** - La Canopée

**Tarif selon quotient :** A-B : adhésion + 5€

C-D : adhésion + 10€ / E et + : adhésion + 15€

**Renseignements et inscriptions au 07 69 22 17 11**

## HISTOIRE DE PARENTS

*Groupe d'échanges entre adultes autour des questions liées à la parentalité animé par un professionnel.*

**De 18h30 à 20h** - La Canopée

**Les mardis 18 oct. - 29 novembre, 31 jan. - 28 fév. - 28 mars - 25 avril - 30 mai**

**Tarif au quotient :** A-B : adhésion + 2€

C-D : adhésion + 4€ / E et + : adhésion + 6€

**Inscription au 07 69 22 17 11**

## CRÉATION

### DESSINER AVEC LE CERVEAU DROIT

*Si vous avez envie de dessiner mais que vous vous sentez incapable, ces ateliers sont pour vous !  
Passez de la frustration à l'étonnement et faites fonctionner votre cerveau autrement.*

**Mercredis de 18h30 à 20h30** - La Canopée  
9 séances d'octobre à décembre (hors vacances)

**Cotisation :** 30€ le cycle

**Intervenant :** Patrice DELHOUME

**Début de l'atelier :** mercredi 5 octobre

### LE LABO CURIEUX

*Allez, il est temps de pousser les portes de la MJC !  
Venez nous rencontrer sur les ateliers du labo curieux.  
Venez le temps d'un après-midi créer, jouer, papoter autour d'un café ou d'un thé.*

*Au programme : création en folies, atelier bien-être (manucure, soins du visage, coiffure...), cuisine, jeux de société, sorties, création d'un char pour le Corso...*

**Vendredis de 14h à 16h** - La Canopée

**Début de l'atelier :** vendredi 9 septembre

**Entrée libre**

### BRICOL'ART

*Donnez libre cours à votre imagination, ou à l'aide de modèles vous pourrez fabriquer des bijoux et autres objets à base de matériaux de récupération (capsule de café, chambre à air etc..).*

**Lundis de 14h à 16h** - La Canopée

**Référente :** Dominique CHOPICK

**Début de l'atelier :** lundi 19 septembre

**Entrée libre sur adhésion**

# MOZAÏC DES ACTIVITÉS

### CONTEUSES ET CONTEURS «LES PORTEURS DE CONTES»

*Conter et se rencontrer, les conteuses et conteurs ont cette passion d'offrir des histoires du monde entier. Le groupe présente son travail à la MJC, à la médiathèque mais aussi ailleurs.*

**Mercredis de 18h30 à 20h tous les 15 jours**  
Médiathèque

**Cotisation :** 13€ + adhésion

**Référente :** Sylvie DUMONT

**Début de l'atelier :** mercredi 21 septembre

### PATCHWORK

*Le patchwork est une technique textile ancestrale et remis au goût du jour. Sans connaissance particulière en couture, la patience, la précision et de la motivation sont les qualités essentielles pour réussir et réaliser des travaux d'abord simples (sacs, coussins) et avec de l'expérience... couettes, jetée de canapé et autres merveilles. Découverte des différentes techniques et travail uniquement manuel !*

**Mardis de 14h à 16h** - Espace Jurietti

**Cotisation :** 30€ portois/40€ extérieurs + adhésion

**Référente :** Annie ROIMARMIER

**Début de l'atelier :** mardi 20 septembre

### PETITES MAINS POUR UN CHEF D'ŒUVRE

*Venez faire de belles choses avec vos mains, laissez libre cours à votre créativité tout en apprenant de nouvelles techniques et en partageant vos savoirs faire. Dans la douceur et la bienveillance, apprendre et participer à trois grands projets sur l'année.*

**De septembre à décembre :** Le Tapis

**De janvier à mars :** La Sculpture en vannerie

**D'avril à juin :** La tenue de mode brodée main

On abordera au cours de ces séances : le tissage, le feutrage de la laine, la teinture végétale sur tissus, l'impression textile, le filage de la laine, la broderie, la vannerie spiralée, la vannerie sauvage, la vannerie d'osier.

**Jeudi de 18h30 à 20h** - Espace Jurietti

**Cotisation :** 30€ pour l'année + adhésion

**Référente :** Elodie DEBUTTE

**Début de l'atelier :** jeudi 22 septembre

**Adultes, accessible à tous**



# EXPRESSION

## FORMATION DE BASE À LA LANGUE FRANÇAISE

*Vous qui venez d'ici ou d'ailleurs, prenez le temps de découvrir et d'apprendre la langue française dans une ambiance conviviale.*

**Lundis et mardis débutants et intermédiaires de 14h à 16h**  
**Jeudis intermédiaires et confirmés de 14h à 16h**

**Cotisation :** 15€ pour l'année

**Référente :** Elodie DEBUTTE

**Début de l'atelier :** lundi 19 septembre

## ATELIER D'ÉCRITURE

*Envie d'écrire ? de pratiquer une activité créative ? Les ateliers d'écriture vous invitent à l'évasion ! Au fil de propositions ludiques, participatives, parfois poétiques, voire surréalistes, venez explorer différents styles d'écriture.*

**Lundis 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 19 septembre

## ARABE LITTÉRAIRE

**Lundis de 18h45 à 19h45** - La Canopée

**Cotisation :** 130€ portois / 145€ extérieurs + adhésion

**Intervenante :** Madonna BADR

**Réunion d'information :** lundi 19 septembre - La Canopée

## ANGLAIS

*Les cours d'anglais à La Canopée se font sur une méthode dynamique, axée sur la prise de parole en continu, du matériel pour le travail en autonomie. Cette année nous avons le plaisir d'organiser un voyage à Londres.*

**Jeudis de 18h45 à 20h15** - La Canopée

**Cotisation :** 130€ portois / 145€ extérieurs + adhésion

**Intervenant :** Claude Tabélé

**Réunion d'information :** jeudi 22 septembre à 18h45  
La Canopée



## ITALIEN

**Cotisation :** 115€ portois  
125€ extérieurs + adhésion

**Intervenante :** Maddalena NATALE

**Réunion d'information :**

mardi 20 septembre - La Canopée

*Les jours et horaires seront déterminés lors de la réunion*

## OCCITAN

*ANEM, òC, per la lenga occitana !*

**Jeudis de 16h45 à 18h15**

**Tous les 15 jours**

La Canopée

**Cotisation :** 13€ + adhésion

**Référent :** Alain MATRAS

**Début de l'atelier :**

jeudi 22 septembre

# DANSE

## DANSE GWOKA

*Le Gwoka est un terme générique qui désigne les musiques, chants et danses pratiqués sur un tambour de Guadeloupe appelé lui-même gwoka.*

**Lundis de 19h30 à 20h30**

Espace Jurietti

**Cotisation :** 120€ portois  
130€ extérieurs + adhésion

**Intervenante :** Carmen CASAQUE

**Début de l'atelier :**

lundi 19 septembre

## DANSE FIT GIPSY !!

*Le FitGipsy est un cours cardio, dansé, ludique et accessible à tous niveaux. Il allie fitness et flamenco avec des chorégraphies simples.*

**Mardis de 19h à 20h** - Espace Jurietti

**Cotisation :** 120€ portois / 130€ extérieurs + adhésion

**Intervenante :** Coralie CAZORLA

**Début de l'atelier :** mardi 20 septembre

## STAGES DE DANSES FLAMENCO

*Introduction à la rythmique, esthétique et gestuelle du flamenco.*

**Samedis de 14h à 15h30** - Espace Jurietti

Rvd les 15/10 - 10/12 2022 et les 7/01 - 25/02 - 11/03 - 29/04 - 13/05

**Tarif au stage :** 15€ portois / 18€ extérieurs

**Tarif 9 stages :** 120€ portois / 145€ extérieurs

**Intervenante :** Coralie CAZORLA

## DANSE TRIBALE

*Apprenez la danse Orientale, Tahitienne ainsi que le Tribal fusion. Sur des musiques électroniques actuelles, ce nouveau style puissant au mouvement serpenté va vous captiver !*

**Jeudis de 10h à 11h45** - Maison des associations

**Cotisation :** 120€ portois / 130€ extérieurs + adhésion

**Intervenante :** Pauline ATA

**Début de l'atelier :** jeudi 15 septembre

## DANSE INTUITIVE

*Venez bouger votre corps avec plaisir, lâcher les tensions, danser vos émotions, retrouver de l'énergie et déployer votre créativité grâce à la Danse de Plein Potentiel !*

**Vendredis de 18h à 19h30** - Halle des sports

**Cotisation :** 120€ portois / 130€ extérieurs + adhésion

**Intervenante :** Laura MORGAN

**Début de l'atelier :** 23 septembre

## DANSE ZUMBRASIL

Entre la danse et la gym, les ateliers ZumBrasil, sont ludiques et accessibles à tous. Avec des chorégraphies simples nous travaillons sur des différents styles de danses, comme la salsa, le afro-danse, le merengue, la street-danse, la samba, la funk américaine. à partir de 14 ans

**Mardis de 18h45 à 19h45** - Salle Brassens

**Cotisation :** 120€ portois / 130€ extérieurs + adhésion

**Intervenante :** Patricia PEREIRA

**Début de l'atelier :** mardi 20 septembre

# BIEN-ÊTRE

## BIEN ÊTRE PAR LE CHANT

Prendre un temps pour se poser, mieux respirer et vibrer de jolies mélodies dans la joie, pour se faire plaisir ! C'est aussi simple que ça de chanter avec Sandra. Il n'y a plus qu'à expérimenter !!!

**Mardis de 16h15 à 17h** - Espace Jurietti

**Cotisation :** 120€ portois / 130€ extérieurs + adhésion

**Intervenante :** Sandra RIBIERA

**Début de l'atelier :** mardi 27 septembre

## NEURO-INTÉGRATION ADULTES

Tout au long de l'année nous iront explorer nos sens, nos capacités de mémoire et d'apprentissages, notre disponibilité cognitive et notre conscience corporelle via des ateliers faisant appel à du mouvement (basé notamment sur l'intégration de nos réflexes archaïques & le développement de nos réflexes de vie), de l'équilibre, de la coordination, de la respiration, de l'automassage, du renforcement postural et des bercements...

**Lundis de 10h30 à 11h30** - La Canopée

**Cotisation :** gratuit sur adhésion

**Intervenante :** Marie NADAR

**Début de l'atelier :** lundi 12 septembre

## PILATES

Le pilates est un renforcement musculaire des muscles profonds. Une discipline qui fait du bien à tous et à toutes.

**Jeudis de 16h45 à 17h45 et 17h45 à 18h45**  
Espace Jurietti

**Cotisation :** 120€ portois / 130€ extérieurs

**Intervenante :** Annie BOURRETTE

**Début de l'atelier :** jeudi 22 septembre

## FEMMES JE VOUS KIFFE

Un temps pour soi ! Un moment de détente et de partage entre femmes !

Plusieurs cycles seront proposés autour de l'expression théâtrale, de la création manuelle, du stylisme, du bien-être etc. Il y aura également, en fonction des envies des participantes, des sorties (piscine, ciné...) et des repas partagés !

Des surprises vous seront proposées tout au long du projet avec les associations Femmes Solidaires, Titane etc... Et pour clore ces échanges en beauté, rendez-vous du 6 au 11 mars à la Semaine Internationale des droits des femmes pour exposer, interviewer, enregistrer... ou simplement participer !

**Tous les lundis hors vacances scolaires** - La Canopée

**Du 3 octobre 2022 au 26 juin 2023 de 17h à 18h30**

**Inscription et garderie possible sur réservation au 07 69 22 17 11**

**Cotisation :** adhésion + 25€

**Référente :** Marina GAILLOT DREVON

## RELAXATION

Des mouvements doux d'étirement, des respirations = une pause pour vous relaxer et ralentir. Les séances vous permettront de découvrir des techniques réutilisables au quotidien pour réduire le stress, les angoisses, les insomnies... Accessible à tous, tenue décontractée conseillée.

**Lundis de 12h15 à 13h15** - Espace Jurietti

**Mardis de 12h à 13h** - Espace Jurietti

**Cotisation :** 120€ portois / 130€ extérieurs

**Intervenante :** Alexandra DESPESE

**Début de l'atelier :** mardi 20 septembre

## SOPHROLOGIE

La sophrologie favorise une PRESENCE pleine et bienveillante envers soi-même, elle permet de découvrir ou re-découvrir ses propres ressources, de renforcer ses capacités, d'avoir un regard neuf et positif sur son environnement. La sophrologie favorise un bon équilibre entre le corps, le mental et les émotions. La sophrologie est accessible à tous.

**Lundis de 10h30 à 11h30** - La Canopée

**Mercredis de 18h30 à 19h30** - La Canopée

**Cotisation :** 120€ portois / 130€ extérieurs

**Intervenante :** Alexandra DESPESE

**Début de l'atelier :** mercredi 21 septembre

## HATHA YOGA

A travers une pratique alliant douceur, force & dynamisme, un Yoga qui suivra les saisons et les méridiens pour prendre soin de votre corps et booster votre système immunitaire !

**Lundis de 18h30 à 19h30** - Espace Jurietti

**Jeudis de 19h à 20h** - Espace Jurietti

**Cotisation :** 120€ portois / 130€ extérieurs

**Intervenante :** Amélie RAVELEAU

**Début de l'atelier :** lundi 19 septembre

## IYENGAR YOGA

Moment de pause pour s'ancre et se recentrer, pour reprendre contact avec son corps et son souffle. Le yoga est une pratique complète qui amène à un contrôle du mental et des émotions par un travail de posture, de respiration, de relaxation et de méditation. Pratique ouverte à tous.

**Lundis et jeudis de 12h à 13h** - Espace Jurietti

**Cotisation :** 120€ portois / 130€ extérieurs

**Intervenant :** Glenn LOUVET

**Début de l'atelier :** lundi 19 septembre



## ATELIERS SANTÉ

Ces ateliers sont l'occasion de s'initier, partager, ou approfondir ses connaissances sur des thématiques, pratiques autour du bien-être (physique, mental, émotionnel...).

**Vendredis de 9h à 11h** - La Canopée

9 sept. : « Découverte de la kinésiologie » avec l'association Être Moi

7 oct. : « Alimentation et santé » avec M.J. Lazzaroni & E. Emile-Edouard

18 nov. : « Energie et massages » avec S. Chazel-Nublat

9 dec. : « Découverte de la naturopathie » avec L. Fege

6 jan. : « Découverte et fabrication d'huiles essentielles » avec S. Chazel-Nublat & M.J. Lazzaroni

3 fev. : « Bienfaits de la sophrologie » avec A. Despesse

10 mars : « Découverte de la relaxation » avec G. Louvet

7 avril : « Découverte de la synergologie » avec M. Menut

9 juin : « Agressivité : comment l'éviter pour soi et pour les autres » avec D. Kieffer, ACNV Rhône-Alpes

**Cotisation :**

25€ à l'année ou cotisation à chaque séance + adhésion

A-B : 3€ / C-D : 5€ / E et + : 7€

## ESCALADE EN EXTERIEUR

**Mercredis de 16h à 19h du mois de juin**

**Cotisation :** 40€ le mois + adhesion

**Minicamps 20 et 21 juillet et 21 et 22 août**

**150€ le minicamp**

**Intervenant :** Patrice DELHOUME

## RANDONNÉES

**Les dimanches**

Sorties à la journée, une fois par mois. Prévoir 5 à 7h de marche.

Les sorties sont encadrées par des bénévoles éclairés.

**Cotisation :** 30€ + adhésion

**Référents :** Michel FAUBREJON, Pierre ORIOL, Daniel VADON

**1<sup>ère</sup> rando découverte :** dimanche 18 septembre

La croix de Bézot au départ d'Ourches

**Les jeudis**

Randonnées à la journée ou à la demi-journée dans un rayon de 20 à 40 km autour de Portes-lès-Valence.

**1<sup>ère</sup> rando découverte :** jeudi 8 septembre à 13h - La Canopée

Mirabel et Blacons

**Cotisation :** 30€ + adhésion

**Référents :** Pierre ORIOL, Daniel VADON



## DIVERTISSEMENT

### SCRABBLE

*Jouer avec les mots et en découvrir de nouveaux, exercer la mémoire, la concentration en toute convivialité.*

**Lundis de 20h à 22h et les mardis de 14h à 17h**  
La Canopée

**Cotisation :** 13€ + adhésion

**Référents :** Jacques BENARD - Yvette BARDET  
Mireille BLONDET

**Début de l'atelier :** lundi 11 septembre

### COLLECTIONNEURS

*Les collectionneurs vivent dans un monde merveilleux, qui n'a pas de fin, il reste toujours quelque chose à trouver. C'est le plaisir des yeux, du toucher, le local comme l'international, l'histoire, la culture, le rêve, les souvenirs d'enfance. C'est du concret, le rejet du virtuel de plus en plus présent dans notre société : Timbres, monnaies, cartes postales, fèves, disques, cartes de jeux, dés à coudre, des thèmes à profusion : Napoléon, Johnny Haliday, les éléphants, les chouettes ... mais c'est surtout, surtout, un monde PASSIONNANT.*

**Les 1<sup>er</sup> dimanche du mois de 9h à 11h30**

La Canopée

**Cotisation :** 13€ + adhésion

**Référent :** Alain ZACCARON

**Début de l'atelier :** dimanche 4 septembre

### BOURSE AUX COLLECTIONNEURS

**Dimanche 29 janvier de 9h à 16h** - Salle Georges Brassens

**Cotisation :** 4€ adhérents / 6€ non adhérents

# DU JARDIN... À L'ASSIETTE...

## DES LÉGUMES DE SAISON TOUTE L'ANNE !!

Vers une alimentation plus respectueuse des êtres vivants et de l'environnement ! 100% local

Les paniers de légumes biologiques des jardins de Cognac sont toujours accessibles chaque semaine à la Canopée ! L'Association Parenthèse - Graine de Cognac propose du travail et un accompagnement professionnel à des personnes en insertion. Leurs jardins sont situés à Peyrins et à Saint Marcel-Lès-Valence, 100% local !

Vous recevez votre panier composé de 5 à 7 variétés de légumes bio, frais et de saison, chaque semaine, toute l'année, directement à La Canopée ! Vous souhaitez tester ? Possibilité de commander pendant 1 mois, 4 paniers sans engagement !

L'Association vous propose trois tailles de panier au choix : solo, duo ou famille. Lors de votre abonnement, il est possible d'ajouter des fruits ou oeufs bio & locaux en option dans votre panier hebdomadaire.

Panier solo : 9,50€

Panier duo : 12,50€

Panier famille : 16,50€

## «LE TEMPS DE FAIRE SES GRAINES» AUX JARDINS PARTAGÉS

En partenariat avec la Médiathèque

Venez découvrir dans le cadre des Jardins Partagés comment faire vos propres semences. Jardin'enVie vous dira quand et comment récolter, extraire, battre, tamiser, sécher, trier, stocker... les graines.

**Samedi 1<sup>er</sup> octobre de 10h à 12h**

Places limitées

Gratuit sur inscription



## ATELIERS CUISINE : LA MINI CANTINE ADULTES

Cuisinons ensemble, des produits locaux, de saison.

La convivialité pour nourrir le cœur, les légumes et autres produits locaux pour nourrir le corps. Apprendre à cuisiner les légumineuses, les céréales, les légumes de saisons. Des recettes du monde entier, pour apprendre et partager nos savoirs faire.

A l'issue de l'atelier on déguste ensemble !

De 9h à 13h

Les samedis 15 oct. - 19 nov. - 28 janv. - 25 fev. - 25 mars 6 mai - 3 juin - 1<sup>er</sup> juillet

Cotisation : adhésion + 3€/atelier

Référente : Elodie DEBUTTE

Début de l'atelier : le samedi 24 septembre

Si vous êtes intéressés par les ateliers cuisine, il existe une mini cantine une fois par mois le mercredi, pour les familles, voir la rubrique L'Oasis des familles.

## JARDINS PARTAGÉS

Au bois de la Chaffine, des jardins partagés vous attendent pour cultiver des légumes potagers, des fleurs... des petits fruits.

Que vous soyez débutant ou confirmé, venez-vous joindre à nous. Des temps de jardinages collectifs, sur une parcelle commune nous permettent de travailler dans la convivialité. On apprend, on échange, on s'entraide. Petits et grands sont les bienvenus. Quand vient le temps des récoltes, on en profite pour cuisiner et partager des repas savoureux avec des légumes frais.

Ateliers sur place :

Mercredis de 9h30 à 11h30 et vendredis de 14h30 à 16h30

Cotisation pour le jardinage collectif : adhésion

Location parcelle individuelle : entre 25€ et 50€ + adhésion

Référente : Elodie DEBUTTE

# À VOTRE RENCONTRE

## ATELIERS RÉPARATION VÉLO ET PETIT BRICOLAGE

Un vieux vélo à remettre au goût du jour ou simplement coller une rustine... apprenez à réparer votre véhicule non motorisé dans la bonne humeur et devenez autonome. Sans oublier des petites réparations des objets du quotidien.

**Mercredis de 9h à 12h** - La Canopée

**Cotisation :** Adhésion + achats des pièces détachées nécessaires

**Référent :** Amédée COLONIA

**Début de l'atelier :** mercredi 5 octobre

## LA GRATIFERIA

Vous voulez donner ?

Vous pouvez aussi prendre sans donner !

Tout est gratuit ! Toute l'année non stop !

Dépôt d'objets (de décoration) pouvant être transportés à pied !

**Merci de vous adresser à une personne de la Canopée quand vous souhaitez déposer des objets.**

**Nous ne prenons pas de vêtements, d'objets dangereux, ni de produits alimentaires ou de flacons contenant des liquides.**



## LE LÉZARD...

### LES MARDIS

L'équipe de la MJC vient vous rencontrer dans les quartiers par le biais du « Lézard » : Rendez-vous au pied des immeubles de 16h30 à 18h30. Descendez boire un café, un thé ou un sirop, discuter, jouer... Des intervenants spécialisés dans divers domaines : santé, accès aux droits, accompagnement professionnel, créatif peuvent être présents, en fonction de notre programmation.

### SAISON AUTOMNE

Dates au Descartes : 06/09, 20/09, 04/10, 18/10

Dates à la Fraternité : 13/09, 27/09, 11/10

### SAISON PRINTEMPS

Dates au Descartes : 07/03, 21/03, 04/04, 02/05, 16/05, 30/05, 13/06, 27/06

Dates à la Fraternité : 28/02, 14/03, 28/03, 25/04, 09/05, 23/05, 06/06, 20/06, 04/07

## EN VACANCES

Les **mercredis** de chaque vacance retrouvez les animateurs jeunesse et enfance pour diverses animations : jeux, bricolage, sport, jardinage ! En extérieur ou à l'abri selon la température.

**Rendez-vous dans les quartiers de Portes-Lès-Valence de 14h à 17h**

**Restez connectés et inscrivez-vous à la newsletter sur [accueil@lacanopee26.fr](mailto:accueil@lacanopee26.fr)**

## PROCHE DE TON COMMERCE

Le Lézard débarque lorsque tu fais tes courses ! C'est l'occasion de faire une pause...

Rendez-vous les **jeudis matin** !

**Au marché**

20/10 - 1<sup>er</sup>/12 - 06/04

**Devant Intermarché**

17/11 - 04/05

**Devant LIDL**

09/03 - 15/06

# SORTIES CULTURELLES

Pour chaque sortie les mineurs devront être accompagnés d'un adulte référent. L'adhésion est obligatoire pour participer aux sorties. Les horaires vous seront communiqués le jour de l'inscription.

## MANGALAXIE FESTIVAL

Samedi 17 septembre

C'est parti pour la 6<sup>ème</sup> Édition du Festival Mangalaxy ! Avec des animations, des invités, des ateliers créatifs, des concerts, des artistes en dédicaces. Venez passer un moment féérique autour de la pop culture.

Tarif non disponible

Inscription lundi 12 septembre à 18h30 - La Canopée

## LES TURLUPINADES FESTIVAL DU JEU DRÔME-ARDÈCHE

Samedi 1<sup>er</sup> octobre

Au programme de cette journée ludique : convivialité et jeux ! Sur place, profitez de jeux géants, de jeux de stratégie, d'un espace dédié aux tout-petits, d'un espace multimédia... Découvrez également des auteurs et leurs jeux ainsi que des boutiques, le tout agrémenté d'une buvette/restauration.

Adultes 2€ - Gratuit pour les enfants

Inscription lundi 19 septembre à 18h30 - La Canopée

## CARRIÈRES DE LUMIÈRES

Samedi 19 novembre

Chaque année, Carrières des Lumières vous fait vivre une expérience hors du commun en vous immergeant dans l'œuvre de grandes figures de la peinture moderne et contemporaine. Un lieu unique, une ambiance magique et des chefs d'œuvre plein les yeux !

Au programme : Venise la sérénissime et Yves Klein L'infini bleu

7-25 ans 12€ / Adultes 14€ / 65 ans et + 13€

Inscription lundi 7 novembre à 18h30 - La Canopée

## CARNAVAL D'ANNECY

Samedi 4 mars

Durant trois jours, plusieurs centaines de masques venus de toute l'Europe défilent et prennent la pose dans les rues de la vieille ville, aux abords du lac, sur la pelouse du Pâquier, dans les jardins de l'Europe ou bien le long des canaux, dans une atmosphère silencieuse comme l'exige la règle. Les costumes rivalisent de couleurs et d'exubérance, de décorations et de créativité.

Adultes 5€ / Enfants 2€

Inscription lundi 20 février à 18h30 - La Canopée

## DE FERME EN FERME

Samedi 29 avril

Retrouvez le goût du vrai à travers des rencontres inoubliables de femmes et d'hommes passionnés par leur métier. Les agriculteurs et agricultrices vous invitent chez eux pour vous faire découvrir leurs savoir-faire et échanger sur l'agriculture et notre alimentation.

Adultes 2€ / Gratuit pour les enfants

Inscription lundi 24 avril à 18h30

La Canopée

## CRUSSOL FESTIVAL

Vendredi 7 et Samedi 8 juillet

(dates à confirmer)

Sortie organisée dans le cadre d'un projet d'autofinancement à destination des habitants !

Venez-nous rejoindre pour construire un collectif et organisons ensemble cette sortie.

Ce festival éco-citoyen accorde ses valeurs avec le concept de développement durable et du mieux vivre ensemble. Il propose une programmation riche et variée qui place l'échange et le partage au cœur de l'événement avec des concerts proposés par des artistes de renommée internationale, nationale et régionale ainsi que de jeunes talents.

Tarif à définir en fonction du projet collectif

+ d'infos sur [culture@lacanopee26.fr](mailto:culture@lacanopee26.fr)





# SOIRÉES CONVIVIALES & SPEC TACLE

## SOIRÉE HALLOWEEN

**Lundi 31 octobre dès 19h** - La Canopée  
*Repas partagé dans une ambiance festive !  
Déguisement obligatoire*  
**Gratuit sur inscription**

**Inscription lundi 17 octobre à 18h30**  
La Canopée

## APÉRO SOFT

**Samedi 26 novembre à 19h** - La Canopée  
*Faire la fête sans se défoncer la tête !  
Soirée de clôture de Prev'ta semaine*  
**Entrée libre**

## LECTURE DE CONTE & APÉRO PARTAGÉ

**En partenariat avec la Médiathèque**  
**Mercredi 7 décembre à 18h** - Médiathèque  
*Lecture de contes dans le cadre de Révons-Lu-  
tion de fin d'année.*  
**Tout public**  
**Entrée libre**

## SPECTACLE « PRESQUE PARFAIT OU LE PARADIS PERDU »

**En partenariat avec le Train Théâtre**  
**Vendredi 9 décembre à 19h** - La Canopée  
*Cirque et musique live – tout public dès 8 ans  
Avec trois jeunes acrobates et un piano, Nikolaus Holz revisite la  
génése et ce choix laissé à l'homme entre le bien et le mal. En rire  
et en musique, c'est presque parfait*  
**Tarif selon quotient**  
A-B : 5€ / C-D : 7€ / E et + : 10€

**Inscription lundi 28 novembre à 18h30** - La Canopée

## CONCERT ALOISE SAUVAGE

**En partenariat avec le Train Théâtre**  
*Chanson rap vivifiante et positive – Tout public  
Sa musique ne ressemble à rien de déjà  
entendu jusque-là : mélange de chanson  
électro, pop et hip-hop, conjurant les tabous  
avec force et poésie.*

**Jeudi 1<sup>er</sup> décembre à 19h** - La Canopée

**Tarif selon quotient**  
A-B : 9€ / C-D : 14€ / E et + : 19€

**Inscription lundi 21 novembre à 18h30**  
La Canopée

## SOIRÉE DES BÉNÉVOLES

**Vendredi 20 janvier dès 18h30** - La Canopée  
*Soyez les bienvenus !!!*  
**Entrée libre**

## SOIRÉES POP & MIC

**Vendredis 27 janvier et 7 avril à 20h**  
La Canopée  
*Scène ouverte et open MIC*  
**Tu veux présenter ton rap/slam ?**  
**Inscription sur [popjeune@lacanopee26.fr](mailto:popjeune@lacanopee26.fr)**  
**Entrée libre**

## SPECTACLE LOVE LOVE

**Vendredi 10 mars à 20h** - Espace Baronissi  
*A partir de témoignages de femmes récoltés au fil du  
temps depuis 2012, nous abordons avec sérieux et  
humour les thèmes de l'amour, du désir et de la sexua-  
lité au féminin. Spectacle proposé dans le cadre de la  
Semaine Internationale des Droits des Femmes.*  
**A partir de 15 ans**  
**Entrée libre**

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE & SOIRÉE ANTILLAISE

**Vendredi 24 mars dès 18h30**  
Salle Georges Brassens  
**Entrée libre**



## VOUS SENTEZ-VOUS CULTIVÉS ? CONFÉRENCES GESTICULÉES DE FRANCK LEPAGE ET ANTHONY POULIQUEN

**Vendredi 17 mars à 19h** - Salle Georges Brassens  
*Franck Lepage et Anthony Pouliquen, gesticulants au sein de  
L'ardeur, se livrent à une expérience : faire se rencontrer trois de  
leurs conférences gesticulées solos : Inculture(s) 1 – L'éducation  
populaire, Monsieur, ils n'en ont pas voulu de Franck Lepage ;  
Inculture(s) 2 – Et si on empêchait les riches de s'instruire plus  
vite que les pauvres de Franck Lepage et Parce qu'il existe plu-  
sieurs Jean-Paul Belmondo – Une autre histoire des classes  
sociales d'Anthony Pouliquen. Pourquoi et comment ont-ils  
tous deux arrêté de croire à la culture ? Ou, plus exactement,  
arrêté de croire à la démocratisation culturelle (entendez par-là,  
l'ascension sociale par la culture) ? C'est à cette question qu'ils  
répondront en convoquant des extraits de leurs conférences ges-  
ticulées respectives et en interagissant avec le public. . .*  
**Adultes 10€ / Enfants 5€**

**Tout public - Durée 4h**

## SPECTACLE DESIDERATA

**En partenariat avec le Train théâtre**  
**Mercredi 26 avril à 17h30** - La Canopée  
*Danse cirque et musique - Tout public dès 10 ans  
Danse, cirque et musique mené par six jeunes circassiens  
venus de France, d'Argentine ou du Danemark et issus du  
prestigieux Centre National des Arts du Cirque.*  
**Tarif selon quotient**  
A-B : 5€ / C-D : 7€ / E et + : 10€  
**Inscription lundi 3 avril à 18h30** - La Canopée

## CONCERT DERVICHE

**En partenariat avec le Train théâtre**  
*Musique, voix du monde et cirque France-Syrie  
Tout public des 8 ans  
Derviche, dans une suite musicale transcendée par l'art de  
Sylvain Julien, circassien. Entourés des ouds électriques et des  
percussions, les deux musiciens syriens mêlent leur voix aux  
sonorités contemporaines de la clarinette basse et de l'électro.*  
**Jeudi 11 mai à 19h** - La Canopée  
**Tarif selon quotient**  
A-B : 5€ / C-D : 7€ / E et + : 10€  
**Inscription lundi 24 avril à 18h30** - La Canopée

# TEMPS FORTS

## SEPTEMBRE

### FORUM DES ASSOCIATIONS

Dimanche 4 septembre de 10h à 17h - Parc Louis Aragon

### RÉUNION D'INFORMATION SUR LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Vendredi 9 septembre de 18h à 19h30 - La Canopée

## OCTOBRE

### «LE TEMPS DE FAIRE SES GRAINES» AUX JARDINS PARTAGÉS

En partenariat avec la Médiathèque et Jardin'envie  
Venez découvrir dans le cadre des Jardins Partagés comment faire vos propres semences.

Samedi 1<sup>er</sup> octobre de 10h à 12h

Places limitées - Gratuit sur inscription

### FÊTE DES LÉGUMES D'AUTOMNE

Cuisine ensemble des légumes d'Automne et repas conté.

Samedi 15 octobre de 9h à 14h

Cotisation : adhésion + 3€/atelier

## NOVEMBRE

### LIRE C'EST PARTIR

« Un enfant qui lit est un adulte qui pense ! »

Vente de livres et CD jeunesse à 1,00€ l'unité seulement. Pour l'accès de tous à la lecture !

En attente de date

### PREV' TA SEMAINE

Du 21 au 26 novembre

Actions menées autour de la prévention et de la santé ! Au programme : expositions, temps d'échanges et de partages, sensibilisation, forum participatif...

Temps fort samedi 26 novembre

Centre Culturel Louis Aragon

## DÉCEMBRE

### RÊVONS-LUTION DE FIN D'ANNÉE

Du 5 au 11 décembre - La Canopée

Semaine thématique et festive avec des ateliers créatifs, des échanges et de la convivialité !

### BOURSES AUX JOUETS ET AUX VÊTEMENTS

Dimanche 11 décembre - La Canopée

Cotisation : 5€/table

Inscription lundi 14 novembre à 18h30 - La Canopée

### SPECTACLE DE FIN D'ANNÉE DES ACCUEILS PÉRISCOLAIRES

Mardi 13 décembre à 17h - Salle Georges Brassens

### REPAS DE FIN D'ANNÉE

Vendredi 16 décembre - Salle Georges Brassens

Uniquement sur invitation

## JANVIER

### EXPOSITION

#### «NON À LA HAINE»

Durant deux semaines Thomas et Joris vont animer la malle pédagogique "Savoir, Comprendre et Agir pour dire Non à la Haine" au sein du collège Jean Macé au sein des classes de 5<sup>èmes</sup> et de 4<sup>èmes</sup>.

### PRÉSENTATION DES PROJETS DES ACCUEILS PÉRISCOLAIRES

Présentation du projet pédagogique autour de la galette des rois à partir de 17h30

Mardi 10 janvier - Joliot Curie et Anotole/Pasteur

Mardi 17 janvier - Fernand Léger et Jean Moulin

Mardi 24 janvier - Voltaire

### BOURSE AUX COLLECTIONNEURS

Dimanche 29 janvier - Salle Georges Brassens

Cotisation : 4€ adhérents et 6€ non adhérents

## FÉVRIER

### MARATHON DE LA CRÉATIVITÉ

Dimanche 26 février - Centre Culturel Louis Aragon

Mettez votre créativité à l'épreuve ! Tout le monde peut participer au marathon de la créativité.

Inscription du 2 janvier au 10 février

2 défis vous seront proposés :

Le défi classique : annonce du thème le 10 février

Le défi 3 jours : annonce du thème le 23 février

## MARS

### SEMAINE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Du 6 au 11 mars - Centre Culturel Louis Aragon

Exposition, spectacle, table-ronde, conférence, ciné-débat...

Le programme est en cours. Restez connectés !

### SOIRÉES JEUX EN FOLIE

Dans les Accueils Périscolaires de 18h à 20h

Jeudi 16 mars : Fernand Léger et Jean Moulin

Jeudi 30 mars : Joliot Curie et Anatole/Pasteur

Jeudi 6 avril : Voltaire



## AVRIL

### EXPOSITION

#### «MOI ET LES AUTRES»

du 27 mars au 8 avril 2022

Malle pédagogique ludique et interactive destinée aux 6-11 ans pour parler des discriminations et du vivre ensemble.

### FESTIVAL HIBOUGE

Du 27 au 30 avril - Etoile-sur-Rhône

Festival culturel et artistique pour les jeunes, par les jeunes.

Programmation musicale et artistique à venir...

## MAI

### CORSO

En partenariat avec le Comité des Fêtes

Samedi 20 et dimanche 21 mai

Défilé du char fleuri de La Canopée !!

Plusieurs ateliers de réalisations seront mis en place à partir de janvier !

Vous souhaitez participer à la conception du char et au défilé ?

Contactez [culture@lacanopee26.fr](mailto:culture@lacanopee26.fr)

## JUIN

### CONTEST

Samedi 17 juin à partir de 14h

Skate park et parc Louis Aragon

Compétition de skate, trottinettes et BMX organisée par des jeunes et accompagnés par le POP' Jeunes.

Entrée libre pour les spectateurs

### « COMME UN POISSON SUR LA BRANCHE »

Du 19 au 24 juin - Centre Culturel Louis Aragon

Idées préconçues, généralisation, préjugés, discrimination... Déconstruisons ensemble les stéréotypes sur une semaine thématique.

Au programme : atelier artistique, exposition, découverte culturelle, spectacle, musique, couleurs et épices.

Temps fort samedi 24 juin

Centre Culturel et parc Louis Aragon



Centre Culturel Louis Aragon  
26800 Portes-Lès-Valence  
04 75 57 00 96 - accueil@lacanopee26.fr  
mjcplv.fr



La Canopée  
Mjc Centre Social



la\_canopée\_mjc

*“Créer, c’est vivre deux fois.”*

Albert Camus, écrivain. 1913-1960



valence ROMANS **AGGLO** MÉDIATHÈQUES

