



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 HAZEL 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@lcanopee26.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^{er} 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 - 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

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€ Portoïo / 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^{èmes} et 5^{èmes}

Mercredi 21 septembre à 10h - Salle Fernand Léger

Enfants scolarisés à Fernand Léger

Jeudi 22 septembre à 18h - Espace Jurietti

Pour les 4^{èmes}, 3^{èmes} 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^{ème} - 5^{ème} Jean Macé

Mardi de 17h15 à 18h45 - Espace Jurietti

Jeudi de 17h15 à 18h45 - La Canopée

4^{ème} - 3^{ème} 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 Portoais », 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^{èmes} et de 4^{èmes}

Pour les 5^{èmes} : lutte contre les discriminations

Pour les classes de 4^{èmes} : 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

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^{ème} 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^{ème} 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^{ère} 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^{ère} 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**

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»

Contier 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.

Judi 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'ancrer 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^{ère} 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^{ère} 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^{er} 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^{er} 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^{er} 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

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^{er}/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^{ème} 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^{er} 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



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^{er} 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
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^{er} 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^{èmes} et de 4^{èmes}.

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

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_canopee_mjc

“Créer, c’est vivre deux fois.”

Albert Camus, écrivain. 1913-1960



valence ROMANS **AGGLO** MÉDIATHÈQUES

