



CENTRE SOCIAL

La MJC de Saint-Céré vient d'obtenir un agrément Centre Social. Cela va lui permettre de consolider son fonctionnement, de maintenir et développer les actions déjà existantes et surtout de s'ouvrir à de nouveaux champs d'intervention autour du lien social, de l'accueil, et de la famille.

Pour l'année 2018, le projet associatif de la MJC sera constitué de quatre axes prioritaires :

- Favoriser la rencontre, le partage, la mixité sociale et intergénérationnelle
- Accompagner les jeunes dans leur parcours personnel
- Accueillir et permettre l'accès à l'information et aux services
- Faciliter le quotidien des familles

La participation des habitants occupera une place prépondérante dans notre nouveau projet associatif. Nous espérons que vous serez nombreux(es) à nous rejoindre dans cette nouvelle aventure afin que la MJC devienne un lieu innovant et rassembleur, favorisant les initiatives citoyennes.

NOUVELLE TARIFICATION

Dans le cadre de son agrément Centre social, la MJC va mettre en place sur l'ensemble de ses clubs d'activité, et dès la rentrée, un nouveau système de tarification en fonction des revenus des familles. La mixité sociale et l'accessibilité à la culture et aux loisirs pour tous seront au cœur de notre nouvelle organisation.

Les montants maximum des différentes cotisations annuelles restent inchangées par rapport à la saison dernière. En revanche les familles dont le quotient familial est inférieur à 1000 bénéficieront d'une réduction pouvant aller jusqu'à -40% sur le tarif de base.

Lors de votre inscription (y compris le jour du forum des associations du 8 septembre), nous devons procéder à la vérification de votre QF pour calculer le montant de vos cotisations annuelles. Pour cela, deux possibilités :

1/ Vous êtes déjà allocataire CAF : il vous suffit de nous communiquer **vos numéro d'allocataire**. Grâce au logiciel en ligne CAFpro, nous sommes habilités à vérifier votre QF.

2/ Vous n'êtes pas allocataire CAF : vous devez nous apporter votre **fiche d'imposition 2017** (sur les revenus de 2016). Nous procéderons au calcul de votre QF.

Il est évident que ces informations resteront confidentielles. En attendant, pour vous donner une idée du tarif dont vous pourrez bénéficier, vous pouvez faire une simulation en ligne à l'adresse : <https://calculis.net/quotient-familial>

Votre QF apparaît dans l'encadré juste en-dessous du simulateur. Vous n'avez plus qu'à vous reporter au tableau des tarifs à la fin de la page CLUBS.

NOUVELLE TARIFICATION AU QF (voir au dos)

LES CLUBS



FUN'LAB

(Atelier de fabrication numérique ludique et convivial)

Ouvert aux adultes et aux jeunes à partir de 10 ans. La création numérique accessible à tous : Impression 3D, Rétrogaming, codage... Une salle entièrement dédiée à la bidouille, au « Faire soi-même », à la réparation et surtout à l'imagination !!! Le Fun'Lab est ouvert en période scolaire le mercredi de 14h à 17h00 et le vendredi de 17h à 22h. Gratuit pour les adhérents. Utilisation des machines sous la responsabilité des Fab-managers salariés et bénévoles de la MJC. Toutes les pièces imprimées en 3D sont gratuites en dessous d'un coût de matériau inférieur à 3€. L'essayer, c'est l'adopter !

FITNESS

Professeurs : **Caroline BALARD** et **Virginie LAVAL**

Lundi : 18h30 - 19h30 : **Step (30')** et **Abdo-fessiers (30')**
19h30 - 20h30 : **Piloxing SSP (Boxe, Pilâtes, et Danse)** **NOUVEAU !**
Jeudi : 18h30 - 19h30 : **Zumba**
Reprise des cours le 10 septembre

STUDIO DE RÉPÉTITION : Accès au local possible l'après-midi ou en soirée. Instruments et sono mis à disposition. Possibilité d'ateliers d'initiation mis en place par l'animateur musiques actuelles de la MJC.

Gratuit pour les jeunes adhérents durant la période d'ouverture du local jeunes.

SOIRÉE JEUX & JEUX DE RÔLES

Jeux d'ambiance, de bluff, de stratégie... pour s'amuser, échanger et partager dans une ambiance conviviale. Une fois par mois à partir de 19h30, planning en cours d'élaboration. Pour les adultes et les jeunes à partir de 12 ans. 1€ / gratuit pour les adhérents + d'infos auprès de Pierre BEL

ATELIER POTERIE

Ces ateliers permettent d'aborder le travail de la terre, au travers de plusieurs techniques (plaque, colombin, modelage...). Il y a possibilité d'initiation au tournage pour les adultes, le tout dans une ambiance détendue.

Professeur : **Florence GIRAUDEL**

• **Cours adultes** : Lundi soir de 20h30 à 22h30.
Le prix des ateliers comprend la terre, le matériel, la cuisson et la décoration pour toute l'année.
• **Cours enfants** le samedi matin de 11h00 à 12h00.
Début des cours le lundi 17 septembre

QI GONG SANTÉ

Branche de la Médecine Traditionnelle Chinoise accessible à tous, le « Qi Gong Santé » restaure l'harmonie énergétique. Physique et Psychique fondement de notre joie de vivre.

Professeur : **Sylvie GOUBET**

• **Lundi de 10h à 11h15 et Mercredi de 18h30 à 19h45**
Début des cours le lundi 17 septembre

COUPE ET COUTURE

• **Lundi de 14h00 à 17h00** - Reprise des cours le lundi 11 septembre

TRICOT ET BRODERIE

Animé par **Renée MARTIGNAC**

• **Jeudi de 14h00 à 17h00**

ATELIER CRÉATIF

Animé par **Maryse YVES** - Tricot, crochet, broderie, patchwork, scrap...

• **Samedi de 14h00 à 17h00**

Début des ateliers en octobre.

DANSE CLASSIQUE

Professeur : **Valérie BERNADET** - diplômée d'état.

Le mercredi : 10h30 - 11h15 : Maternelle

Le samedi :

- 9h00 - 10h00 : Adultes
- 10h00 - 11h00 : C.E2 - C.M1 - C.M2
- 11h00 - 12h15 : Collège - Lycée
- 13h30 - 14h30 : C.P - C.E1

Reprise des cours le 12 septembre

DANSE MODERN'JAZZ

Professeur : **Manon MAURIN** - diplômée d'état.

Le vendredi :

- 17h00-18h00 : Eveil/initiation
- 18h00-19h00 : débutants à partir de 7 ans
- 19h00-20h00 : intermédiaire
- 20h00-21h30 : Ados

Horaires modifiables en fonction des inscriptions. Reprise des cours le 15 septembre.

KIDS'GYM

Animatrice : Sandrine DIOT-PUYJALON, diplômée du CQP Animateur de Loisirs Sportifs.

Le mercredi après-midi :

- de 14h45 à 15h45 : **Acrosport / Tshaka Balle / Dance Move** (8-11 ans)
- de 16h00 à 17h00 : **Jeux collectifs, jeux d'adresse et coopération, Dance Move** (6-8 ans)
- de 17h15 à 18h00 : **Motricité, Jeux collectifs, Jeux dansés** (3-5 ans)

THÉÂTRE

Animateurs : **Frédéric DUGARD** et **Carine SERCOMANENS**

Théâtre Enfants – Troupe «Toujours en s'amusant» (+10ans)

- Mercredi : 17h – 18h Groupe enfants « Découverte »
- Vendredi : 17h30 – 19h Groupe enfants « Théâtre pur » et « Fantaisie »

Théâtre adultes – «Troupe Double-sens»

- Mercredi : 20h – 22h30 : Adultes groupe 1.
- Vendredi : 20h30 – 22h30 : Adultes groupe 2.

Chaque groupe travaille, à son niveau, les techniques de comédies et de théâtre, au travers de pièces tirées du répertoire ou de créations. Les répétitions ont lieu tant en salle que sur la scène de théâtre de la MJC, les représentations des pièces sont données entre le festival de théâtre d'avril et la fin juin. Toute l'actualité du club sur www.theatre-mjc-stcere.e-monsite.com

ATELIER « HAPPY LIFE » ENFANTS

• Le lundi de 17h30 à 18h15

Animé par Philippe ZANIN

Les enfants dans leur vie quotidienne peuvent se sentir parfois agités, dispersés, stressés, anxieux et se trouver démunis face à ces états qui les traversent. Cet atelier propose, aux enfants de 6 à 11 ans, par une approche adaptée et ludique, des méthodes issues de la **méditation pleine conscience** afin de les aider à mieux ressentir leur corps, leurs états émotionnels, à poser leur attention, à s'apaiser et à exercer leurs capacités de concentration.

ATELIER « HAPPY LIFE » ADULTES **NOUVEAU !**

• Le mardi de 18h30 à 19h30

Atelier animé par Philippe ZANIN

Emportés par une société en mouvement accéléré, de plus en plus virtualisée, où le zapping et l'urgence règnent, il est parfois difficile de revenir à soi. Cet atelier vous propose un espace et un accompagnement basé sur la **méditation pleine conscience**. Les pratiques qui vous sont proposées vous invitent à poser une attention bienveillante sur vos sensations, vos pensées et vos émotions. Cet entraînement favorise le développement d'un état mental qui prémunit notamment contre le stress et la dépression.

**1^{ER} COURS
d'essai GRATUIT
POUR TOUS LES CLUBS**



**DÉBUT DES INSCRIPTIONS
ET DÉMONSTRATIONS
Samedi 8 septembre
à partir de 9h30
à la Halle des Sports**



NOTRE MISSION,

NOS VALEURS

Depuis un demi-siècle, les Maisons des Jeunes et de la Culture contribuent à l'équilibre social des individus et forment des générations de citoyens.

Au cœur de notre projet, nous privilégions l'épanouissement de la personne par l'accès à l'éducation et à la culture pour que chacun dispose des moyens d'exercer sa citoyenneté et participe à la construction d'une société plus solidaire.

Jour après jour, avec les habitants, les jeunes, les associations et les élus, les MJC renforcent le lien social, condition pour que s'exerce une démocratie vivante qui associe initiative et prise de responsabilité.

La MJC de Saint-Céré a obtenu en 2018 son premier agrément Centre Social. Marque de reconnaissance de la part des institutions, cette distinction attribuée par la CAF va nous permettre d'ouvrir nos champs de compétences et d'imaginer un nouveau projet associatif avec plus de sens. La participation des habitants sera au cœur de nos actions. Elle sera un des principaux facteurs de réussite de ce projet.

CONTACT :

Accueil du public du lundi au vendredi de 13h30 à 18h00 (19h jusqu'aux vacances d'automne)

• Téléphone : **05 65 10 83 33**

• Courriel : **maison-jeunesculture@orange.fr**

MJC Saint-Céré

170, quai Auguste Salesses - 46400 Saint-Céré

Direction : **Tristan ZANCHI** / Famille : **Caroline BALARD**

/ Accueil : **Sophie MAURIERE** / Comptabilité : **Stéphanie**

DU COURTIOUX / Jeunesse : **Pierre BEL** / Cinéma : **Lucas**

BERASTEGUI / Spectacles et musiques actuelles : **Marlon**

ALBERT

DÉBUT DES INSCRIPTIONS

SAMEDI 8 SEPTEMBRE 2018 de 9h30 à 17h00

au Forum des associations - Halle des Sports de Saint-Céré

Ateliers découvertes, démonstrations, rencontres avec les professeurs, espace convivial avec buvette et coin jeux de société...

JEUNESSE

DES CLUBS D'ACTIVITÉS POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES

Danse classique, danse moderne, zumba, musiques actuelles... (Tarifs et horaires au dos)

ESPACE JEUNES

(En période scolaire)

La MJC a décidé de s'associer au lycée Jean Lurçat afin d'offrir aux adolescents un accueil ouvert en continu de 09h à 18h. Deux espaces, un même fonctionnement. Les jeunes peuvent se retrouver, échanger mais également se lancer dans la mise en place de projets : départ en vacances, concerts, soirées...
Accueil à la MJC : Lundi, mardi, jeudi, vendredi de 11h à 14h puis de 15h30 à 18h / Mercredi de 11h à 18h sans interruption. Au lycée : Tous les jours de 8h00 à 11h et de 14h à 15h30.

LE CLUB ADOS :

Accueil de loisirs, pour les jeunes à partir de 11 ans, il fait l'objet d'une déclaration à la DDCSPP* et se déroule dans le cadre d'un projet pédagogique spécifique. Un programme d'activités est réalisé pour chaque période (activités culturelles, sportives et manuelles, sorties, cinéma). Des soirées, et des sorties à la journée sont organisées ponctuellement.

• Tarif : 2€ la demi-journée + supplément en fonction des activités - aides possibles.

Responsable : Pierre BEL

CLAS ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ :

Pour les collégiens deux propositions :

Aide aux devoirs à la MJC : Besoin d'un coup de pouce après l'école ? Les salariés et bénévoles de la MJC t'accueillent après les cours.

Animations collectives : entre 12h et 14h au collège. (jeux de société, activités manuelles, ateliers d'expression...)

Dispositif gratuit, en partenariat avec le collège Jean Lurçat et avec le soutien de la CAF du Lot.

Responsable : Caroline BALARD

*Direction départementale de la cohésion sociale et de la protection des populations

CONDITIONS D'INSCRIPTIONS :

Avoir entre 11 et 17 ans et être à jour de l'adhésion à la MJC (10€/an de septembre à fin août)

CINÉMA

NORMAL : 6.00€
 ENFANT (-12ANS) : 4.50€

La MJC de Saint-Céré, c'est aussi un cinéma associatif !

- 199 places
- Salle Art et Essai
- Films grand public
- Équipé en numérique et 3D

Tarifs réduits comités d'entreprise, renseignez-vous à l'accueil...

BON PLAN

LA CARTE ASTUCE (Pour les adhérents MJC)

permet d'accéder toute l'année à toutes les séances à tarif privilégié :

4,50€ pour les adultes

et seulement 3€ pour les - de 18 ans.

Le programme papier du cinéma est diffusé une fois par mois dans les commerces de Saint-Céré et des alentours.

Pour recevoir le programme du cinéma directement chez soi par mail, il suffit d'envoyer une demande à l'adresse :

mjc-st-cere@orange.fr

Pour connaître les horaires des séances et les films diffusés :

répondeur permanent au **05 65 33 41 93**

ou sur le site **Allocine**

LA MJC RECHERCHE DES BÉNÉVOLES

pour soutenir l'organisation et la programmation de son cinéma. Si vous

êtes intéressé, contactez-nous par téléphone au **05 65 10 83 33**

CINÉ'CIEL

Chaque été la MJC propose des séances de cinéma en plein air.

ANIMATIONS LOCALES

La salle de cinéma accueille également des animations culturelles variées :

- Théâtre
- Danse
- Concerts
- Résidences
- Conférences

La MJC participe tout au long de l'année à différentes manifestations en partenariat avec les associations du territoire.

TARIFS

| Activité | QF 1≤500 | QF 2≤800 | QF 3≤1000 | QF 4>1000 |
|---------------------------------------|----------|----------|-----------|-----------|
| STEP / ZUMBA / PILOXING 1 cours / sem | 72€ | 84€ | 96€ | 120€ |
| Studio | 9€ | 11€ | 12€ | 15€ |
| Poterie enfants | 108€ | 126€ | 144€ | 180€ |
| Poterie adultes | 180€ | 210€ | 240€ | 300€ |
| Gi Gong | 144€ | 168€ | 192€ | 240€ |
| Couture / Tricot / Atelier créatif | 3€ | 3.50€ | 4€ | 5€ |
| Danse classique cours de 1h | 108€ | 126€ | 144€ | 180€ |
| Danse classique cours de 1h15 | 126€ | 147€ | 168€ | 210€ |
| Modern'Jazz cours de 1h | 108€ | 126€ | 144€ | 180€ |
| Modern'Jazz cours de 1h30 | 144€ | 168€ | 192€ | 240€ |
| Formule Classique + Modern'Jazz 2h | 180€ | 210€ | 240€ | 300€ |
| Formule Classique + Modern'Jazz 2h30 | 210€ | 245€ | 280€ | 350€ |
| Kids Gym - Atelier de 45min | 72€ | 84€ | 96€ | 120€ |
| Kids Gym - Atelier de 1h | 90€ | 105€ | 120€ | 150€ |
| Théâtre enfants et adultes | 54€ | 63€ | 72€ | 90€ |
| Happy life enfants | 90€ | 105€ | 120€ | 150€ |
| Hapy life adultes | 108€ | 126€ | 144€ | 180€ |

ADHÉSION OBLIGATOIRE

Tarifs (du 1er septembre 2018 au 31 août 2019) :

- adhérents Maison des Lycéens Jean Lurçat : 8€

- jeunes de moins de 18 ans : 10€

- adultes : 17€

Aides possibles : Aides à la pratique sportive (Cauvaldor), chèques vacances, Coupons Sports, ANCV, Pass Loisirs MSA, Comités d'entreprises...

En cours d'année, en cas d'impossibilité de poursuivre une activité, remboursement possible sur présentation d'un certificat médical.

RENSEIGNEMENTS AU 05 65 10 83 33