

Danse classique

Professeur : Valérie Bernadet - Diplômée d'état

Mercredi : 10h30 à 11h15 : maternelles

Samedi : 9h à 10h : adultes
10h à 11h : CE2, CM1 et CM2
11h à 12h15 : collège et lycée
13h30 à 14h30 : CP et CE1

Reprise le 11 Septembre

Danse Modern'Jazz

Professeurs : Laurie Mendras et Manon Maurin diplômées d'Etat

Mardi avec Laurie 18h à 19h : Débutants à partir de 7ans

Vendredi avec Manon 17h à 18h : éveil / initiation - 18h à 19h : débutants à partir de 7 ans - 19h à 20h : intermédiaire - 20h à 21h30 : ados
Horaires modifiables en fonction des inscriptions.

Reprise le 10 Septembre

Kids'Gym

Animatrice FFEPGV : Sandrine Diot-Puyjalon, diplômée du CQP Animateur de loisirs sportifs.

Mercredi : 15h30 à 16h30 : jeux collectifs, d'adresse et de coopération, dance move (de 6 à 8 ans) 17h à 17h45 : motricité, jeux collectifs, jeux dansés (de 3 à 5 ans).

Reprise le 18 Septembre

Acti'fit

Animatrice FFEPGV : Sandrine Diot-Puyjalon, diplômée du CQP Animateur de loisirs sportifs

Nouveau ! Activités physiques pour les jeunes retraités, sportifs débutants ou en reprise d'activités. **Vendredi :** 9h45 à 10h45

Reprise le 20 Septembre

Théâtre

Animateurs : Frédéric Dugard et Carine Sercomanens

Chaque groupe travaille, à son niveau, les techniques de comédie et de théâtre, au travers de pièces tirées du répertoire ou bien de créations.

Les répétitions ont lieu tant en salle que sur la scène de théâtre de la MJC Centre social. 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

Théâtre enfants (+12 ans) - troupe "Toujours en s'amusant"

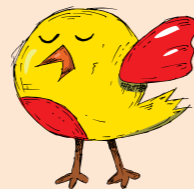
Vendredi : 17h30 à 19h groupes enfants "théâtre pur" et "fantaisie", répartis en deux groupes

Théâtre adultes troupe "Double sens"

Mercredi : 18h30 – 20h30 : adultes groupe 1

Mercredi : 20h – 22h30 : adultes groupe 2

Vendredi : 20h30 – 22h30 : adultes groupe 3



Reprise le 13 Septembre

Atelier Happy Life adultes

Animé par Philippe Zanin

Emporté 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.

Mardi : 18h30 à 19h30

Reprise le 17 Septembre

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.

Le Cinéma

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

199 places - Salle Art et essai - Films grand public - Equipé en numérique et 3D

Tarifs normal : 6€ / enfant (-12 ans) : 4,50€

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

Bon plan

La carte astuce (pour les adhérents de la MJC) permet d'accéder toute l'année à toutes les séances à tarif privilégié : 4,50€ pour les adultes et 3€ pour les moins de 18 ans ! Le programme papier du cinéma est diffusé une fois par mois dans les commerces de Saint-Céré et alentours. Pour le recevoir directement chez soi par mail, il vous suffit d'envoyer une demande à mjc-st-cere@orange.fr
Pour connaître les horaires des séances et les films diffusés, répondre permanent au **05 65 33 41 93** ou sur le site Allociné.

**La MJC recherche des bénévoles !
Pour voir vos projets
les plus fous prendre vie,
contactez-nous !**

Tarification au QF (voir grille des tarifs) Se basant sur les revenus des familles, cette tarification permet l'accessibilité pour tous aux loisirs et à la culture.

Nous avons besoin pour cela de votre Quotient Familial

Si vous êtes déjà allocataire CAF

Il vous suffit de nous communiquer votre numéro d'allocataire.

Si vous n'êtes pas allocataire CAF

Vous devez nous apporter votre fiche d'imposition à N-2 (par exemple la fiche d'imposition de 2018 sur les revenus 2017 pour une inscription en Septembre 2019)

Nous vous garantissons la confidentialité de ces informations.

Vous pouvez faire une simulation en ligne sur :

<https://calculis.net/quotient-familial>

Adhésion obligatoire

Tarifs (du 1^{er} Septembre 2019 au 31 Août 2020) :

Adhérents Maison des Lycéens Jean Lurçat : 8€

Jeunes de moins de 18 ans : 10€ - Adultes : 17€

Tarifs des clubs

Activité	QF1 ≤ 500	QF2 ≤ 800	QF3 ≤ 1000	QF4 > 1000
Fit/pilates Zumba Piloxing				
1 cours/semaine	72 €	84 €	96 €	120 €
Studio	9 €	11 €	12 €	15 €
Poterie enfants	108 €	126 €	144 €	180 €
Qi Gong	144 €	168 €	192 €	240 €
Atelier créatif tricots & broderie	3 €	3,50 €	4 €	5 €
Danse classique cours 1h	108 €	126 €	144 €	180 €
Danse classique cours 1h30	144 €	168 €	192 €	240 €
Modern'jazz cours 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 adultes	108 €	126 €	144 €	180 €
Acti'fit	72 €	84 €	96 €	120 €

MJC Centre Social

170 Quai Auguste SALESSES - 46400 Saint-Céré

05 65 10 83 33 facebook : MjcSaint-Céré

maison-jeunesculture@orange.fr

**Newsletter mensuelle
inscrivez-vous ici**



CAUSSES et
VALLÉE de la
DORDOGNE
communauté de communes



numéfi© 06 08 14 85 85

ALLOCIÉNS FAMILIALES
CAF du Lot
CENTRE SOCIAL saint-céré
Saint-Céré
Saison 2019-2020

JEUX ANIMATION ENFANTS MUSIQUE DANSE CONCERTS CLUBS PARTENARIAT SPECTACLES

MJC CENTRE SOCIAL
Ensemble, plus loin !

JEUNESSE CULTURE LOISIRS CINEMA ASSOCIATION

SOLIDARITE CITOYENNETE EDUCATION LAÏCITE RESPECT ACCUEIL PARTAGE INTERGENERATION PARTICIPATION DEMOCRATIE

Début des inscriptions
Samedi 7 Septembre
à partir de 10h
à la Halle des Sports

La MJC Centre social, ses valeurs, ses missions...

Depuis plus d'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 de moyens d'exercer sa citoyenneté et participe à la construction d'une société plus solidaire."

La MJC de Saint-Céré existe depuis 1966, et elle devient Centre social en 2018. C'est une association de Loi 1901 gérée par des administrateurs bénévoles et une équipe de salariés permanents. Le projet, soutenu par les élus locaux et la CAF, porte des valeurs d'éducation populaire, de dignité humaine via la solidarité, le respect et l'émancipation des personnes.

Jusqu'en 2022, le projet associatif de la MJC Centre social est constitué de quatre axes :

- 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 et des habitants

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

Contact

Accueil administratif du public du lundi au vendredi de 13h30 à 18h (18h30 jusqu'aux vacances d'Automne). Accueil social les mardis et vendredis de 9h à 12h, au 170 quai Auguste Salesses, 46400 Saint-Céré - 05 65 10 83 33

maison-jeunesculture@orange.fr - Facebook : MjcSaint-Céré

L'équipe

Direction : Zanchi Tristan - **Famille :** Balard Caroline

Accueil : Maurière Sophie - **Comptabilité :** Ducourtioux Stéphanie

Cinéma : Berastegui Lucas

Animateur jeunesse, numérique et musiques actuelles : Albert Marlon

Début des inscriptions : Samedi 07 Septembre 2019 de 10h à 17h

Au Forum des associations - Halle des sports de Saint-Céré.

Secteur Famille

Caroline est Référente Famille de l'association, elle vous accompagne dans le soutien des projets d'habitants, des dynamiques autour des loisirs familiaux, de la parentalité, de l'information des familles... en toute convivialité.



Les actions du secteur Famille : accompagnement à la scolarité, ciné-goûter, ciné-atelier, ateliers thématiques pour les parents, pour les enfants, conférences, café des parents, échanges de services parentalité, animations parents/enfants, sorties et séjours en famille, accompagnement des familles . . .

Le CLAS (Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité)

Pour les collégiens, deux propositions :

• **Accompagnement à la scolarité à la MJC Centre social :** besoin d'un coup de pouce après l'école ? Les salariés et bénévoles de l'association t'accueillent et t'accompagnent dès 16h.

Nouveau ! Les mercredis après-midi, viens bosser tes devoirs, tu pourras même découvrir les imprimantes 3D du FUNLAB

Conditions d'inscription : avoir entre 11 et 17 ans et être à jour de l'adhésion à la MJC Centre social (10€/an de Septembre à fin Août)

• **Animations collectives :** entre 12h30 et 14h au collège, de nombreux projets verront le jour sur ces temps de pause méridienne (organisation du carnaval, création de jeux de société, ateliers créatifs . . .)

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

Secteur Accueil

Sophie est Référente Accueil de la structure : elle vous accueille, vous informe et vous oriente vers les acteurs compétents selon vos questionnements. Ses missions sont de créer un lien de confiance et d'écoute en favorisant toutes sortes d'échanges : échanges de savoirs, échanges d'informations, échanges de services . . .



Ces actions ont une visée de mixité sociale et intergénérationnelle, avec la convivialité au cœur du projet !

Les actions du secteur Accueil : information et orientation, échanges de savoirs, ateliers Faire soi-même, initiation aux technologies, activités et événements socioculturels, soutien aux initiatives des habitants, médiation culturelle, dynamique associative, relation au vivant, à la nature . . .

Secteur Jeunesse

Des clubs d'activités pour les enfants et les jeunes. Danse classique, danse Modern'jazz, zumba, kids Gym, théâtre, musiques actuelles . . .



Espace jeunes (en période scolaire)

Un lieu où les jeunes peuvent se retrouver, échanger, se divertir et apprendre entre deux cours ou à la pause du midi. C'est aussi le point de départ des projets montés par les jeunes, avec le soutien de l'équipe d'animation. L'espace est en grande partie cogéré par les jeunes : ouverture uniquement en présence des responsables volontaires. **Horaires :** du lundi au vendredi de 11h à 18h.

Le Club Ados

Horaires : durant les vacances, ouvert du lundi au vendredi de 13h30 à 18h.

Accueil de loisirs, pour les jeunes à partir de 11 ans, il fait l'objet d'une déclaration à la DDCSPP (Direction départementale de la cohésion sociale et de la protection des populations) et se déroule dans le cadre d'un projet pédagogique spécifique. Un programme d'activités est réalisé à chaque période (activités culturelles, sportives, 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.

Les Clubs d'activités

1^{er} cours d'essai GRATUIT pour tous 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 17h et le vendredi de 14h à 22h. Gratuit pour les adhérents. Utilisation des machines sous la responsabilité des Fab'managers salariés et bénévoles de la MJC Centre social. Toutes les pièces imprimées en 3D sont gratuites en dessous d'un coût de matériau de 3€. **L'essayer, c'est l'adopter !**

Fitness

Professeurs diplômés : Virginie Laval et Caroline Balard

Lundi : 18h30 à 19h30 : Fit'pilates : H.I.I.T. (entraînement cardio fractionné) + Pilate

19h30 à 20h30 : Piloxing SSP : Blocs de Boxe de Pilates et Danse

Jedi : 18h30 à 19h30 : Zumba

19h30 à 20h30 : Piloxing SSP

Reprise le 9 Septembre

Studio de répétition

Accès au local possible l'après-midi ou en soirée. Instruments et sono mis à disposition. Gratuit pour les jeunes adhérents durant la période d'ouverture du local jeunes.

Atelier de Poterie

Professeur : Florence Giraudel

Nouveau : l'atelier de poterie et de céramique FLO-G vous propose des soirées conviviales à la découverte de l'argile avec une pause repas partagé.

Un thème pour chaque soirée : découverte de la matière, des techniques et savoirs-faire de base, approche de la décoration, de la sculpture, fabrication d'un four papier . . .

Cours adultes : le 3^{ème} mardi de chaque mois dès octobre, initiation gratuite aux débutants :

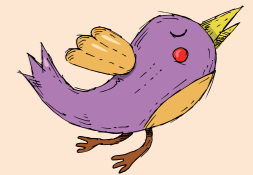
18h30 à 20h : initiation à la poterie

20h à 21h : repas partagé

21h à 22h30 : initiation à la poterie

sur inscription à chaque atelier

Cours enfants : le samedi de 11h à 12h



Reprise le 21 Septembre

Qi Gong Santé

Professeur : Sylvie Goubet

Branche de la médecine traditionnelle chinoise accessible à tous, le "Qi Gong Santé" restaure l'harmonie énergétique, physique et psychique, fondements de notre joie de vivre. Lundi de 10h à 11h15 et mercredi de 18h30 à 19h45

Reprise le 16 Septembre

Tricot et Broderie

Animé par Renée Martignac

Un temps consacré aux activités créatives autour du fil : tricot, crochet, broderie . . . **Jedi** 14h à 17h

Reprise le 12 Septembre

Atelier créatif

Animé par Maryse Yves

La pause créative du week-end ! Tricot, crochet, patchwork, scrap, couture . . .

Samedi : 14h à 17h

Reprise en Octobre