LE MAG

Clubs d'activités de la **MJC**

MJC GOURDON

« Une saison En douceur »

2022-2023

Septembre 2022
Hors série

Sommaire

ÉDITO ..... page 3
Activités DANSES ..... pages 4 à 7
Activités ARTISTIQUES ..... pages 8 à 10
Activités ARTISANALES ET/OU DE LOISIRS CRÉATIFS ..... pages 11 & 12
Activités SPORTIVES ..... pages 13 à 15
Activités de BIEN-ÊTRE ..... pages16 à 20
DÉCOUVERTE ..... page 21
Stages ..... page 22
Activités par TRANCHE D'ÂGE ..... page 23
Amitiés et Entraide Gourdonnaises ..... page 24
Tarifs ..... page 25

AIDES, RÉDUCTIONS, PASS' ..... pages 26 & 27
LUDOTHÈQUE ..... page 28
Atelier PARENTS-ENFANTS ..... page 29
CONSEIL d'ADMINISTRATION de la MJC de Gourdon ..... page 30
AGENDA SEPTEMBRE ..... page 31
CLAS ..... page 32
ACCUEIL DE LOISIRS PÉRI & EXTRA SCOLAIRES ..... page 33
JEUNESSE - MOBILITÉ EUROPÉNNE ET INTERNATIONALE ..... page 34
Les PROJETS DE VOTRE MJC pages34
INFOS PRATIQUES ..... pages 36 & 39

Édito

Cette période de rentrée est toujours un moment particulier. Après la pause estivale, elle est l'occasion de se retrouver pour les anciens et de se rencontrer pour les nouveaux.

Une équipe est fin prête pour vous accueillir. Qu'elle soit composée de bénévoles, de salariés ou encore d'intervenants, c'est dans l'articulation et l'exploitation, dans le sens noble du terme, de toutes ces ressources qu'une équipe est unie au service d'un projet collectif. Mais c'est vous, adhérents, qui êtes les garants du projet associatif de votre MJC locale. Celui-ci doit participer au lien social et culturel de notre territoire. Il s'agit de mettre en œuvre un projet global qui favorise des actions de proximité ouvertes à tous et privilégiant l'accessibilité de tous. Ce projet doit veiller à trouver un équilibre entre les risques inhérents à la prise d'initiative, à la créativité et l'exigence d'une offre d'animation locale de qualité.

Nous nous attachons notamment à donner encore plus de place aux adhérents et autres associations locales pour aboutir à un « mieux vivre ensemble » concerté. Nous relevons là la raison d'être d'une MJC. Elle fait référence aux valeurs de l'Education Populaire. « L'éduc. pop. » comme l'appellent certains… Concept révolu, expression ringarde,… ?

Par définition « *il s'agit d'un vaste courant de pensée qui cherche principalement à promouvoir, en dehors des structures traditionnelles d'enseignement et des systèmes éducatifs institutionnels, une éducation visant l'amélioration du système social. Ce courant d'idées traverse de nombreux et divers mouvements qui militent plus largement pour le développement individuel des personnes et le développement social communautaire (dans un quartier, une ville ou un groupe d'appartenance, religion, origine géographique, lieu d'habitation, etc.) afin de permettre à chacun de s'épanouir et de trouver une place dans la société.* » (cf. wikipédia).

Nous souhaitons croire que ce courant de pensée, dans un monde où se multiplient des crises de tous genres (économiques, écologiques, humaines,…) est encore plus d'actualité.

Les valeurs d'Education Populaire qui fondent notre projet associatif nous rappellent sans cesse l'importance de comprendre pour agir. Comprendre, c'est gérer l'opposition entre participation/ émotion et consommation/prestation. La MJC ne vend pas de services mais partage des savoir-être, des savoir-faire… Agir, c'est alimenter la réflexion collective pour participer activement à l'organisation locale du faire ensemble…

Nous sommes nombreux à faire le constat d'une carence de bénévoles dans le secteur associatif. Nous sommes autant à affirmer que notre société évolue dans le « tout consommation ». Oui, nous sommes tous des consommateurs, mais devons-nous l'être pour tout et tout le temps ?

Que vous soyez convaincus ou à l'inverse en désaccord avec le mode de gestion de la MJC, avec les activités développées, avec la politique tarifaire proposée,… venez partager votre point de vue, vos idées, en rejoignant d'autres bénévoles et en participant activement à une organisation qui s'inscrit dans une logique de lien social à l'échelle de notre territoire. Il s'agit là d'un véritable appel à candidature pour un engagement bénévole au sein de la MJC. Qu'il le soit en tant qu'administrateur, ou tout simplement de membres actifs engagés (participation à des groupes de travail ou à l'organisation d'évènements, ambassadeurs des clubs d'activités, animateur du Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité, initiateur de soirées jeux à la Ludothèque, porteur de projets culturels,…), merci de nous faire part de votre intérêt :

- Soit en passant à la MJC
- Soit en appelant au 05 65 41 11 65
- Soit en adressant un mail à « contact@mjcgourdon.fr ».

Alors rejoignez-nous pour faire vivre vos activités dans un élan de démocratie participative. Mais attention, dans la joie et la bonne humeur, car le maître mot c'est la convivialité avant tout. La MJC, c'est un état d'esprit pour une saison tout en douceur…

Pour conclure cet édito exceptionnellement long, rappelons que notre appellation nous donne la force d'un réseau (plus de 1.000 MJC en France) qui nous accompagne à faire de votre M.J.C. un acteur local incontournable de « la Jeunesse » et de la Culture. Et pour ceux qui pensent encore que les M.J.C. sont l'apanage des jeunes, les sociologues répondent que les divisions entre les âges sont arbitraires et pour citer Pierre BOURDIEU, « **la Jeunesse n'est qu'un mot** ».

Le directeur, Pascal GUENEAU.

ACTIVITÉS DE DANSES

DANSE CLASSIQUE
avec Emmanuelle Cerisuelo

La danse classique est une pratique artistique et sportive qui demande une certaine rigueur mais surtout permet de s'épanouir mentalement et physiquement. Ce style de danse permet de travailler en profondeur la posture, l'endurance ainsi que la prise de conscience du corps dans l'espace. Dès l'âge de 4 ans, on découvre l'art de s'exprimer avec son corps en acquérant petit à petit au fil des années de pratique une certaine technique permettant l'exécution de pas de base et d'enchaînements chorégraphiés, dans une ambiance conviviale.

Le mercredi
Eveil / CP (à partir de 4 ans) 10h15 à 11h
CP / CE1 11h à 12h
CE2 à CM2 13h à 14h
Collège / Lycée 14h à 15h / 31 séances
MJC 1er étage grande salle - De 10 à 16 adhérents

SALSA CUBAINE
avec Rachel Cantegrel

Mettez du soleil dans votre vie !

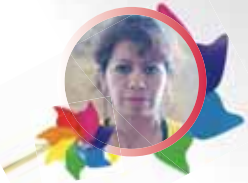
La salsa cubaine est avant tout une danse de la rue, populaire, sociale...
Son rythme, ses instruments, ses origines en font une danse complète, décontractée, agréable à partager en couple dans l'atelier et en soirée latino.

Mardi 19h à 20h (ados/adultes) / 31 séances
MJC 1er étage grande salle
De 10 à 18 adhérents

ROCK avec Rachel Cantegrel

Le rock est conçu pour permettre aux débutants de commencer à danser le rock et est aussi adapté aux initiés désirant s'ouvrir à une approche fluide, organique et populaire.

Mardi 20h à 21h (ados/adultes) / 31 séances
MJC 1er étage grande salle
De 10 à 18 adhérents



ZUMBA avec Ali Barbancey

Venu de Colombie la Zumba mélange danse et sport, inspirée principalement des danses latines, mais aussi de styles variés comme le rock, le bhangra, la quebradita etc. Une activité cardio qui permet aussi de réaffirmer son corps tout en s'amusant ! sur des rythmes endiablés et ensoleillés ! GO !

Lundi 19h45 à 20h45 (ados/adultes)
Mardi 17h20 à 18h20 (7/10 ans)
Jeudi 17h30 à 18h30 (ados)
31 séances
Foyer Daniel Roques
De 14 à 25 adhérents

ACTIVITÉS DE DANSES

DANSE NEO TRAD'
avec Baptiste Delaunay

Dégressif selon QF
Se renseigner

Les danses néo trad sont tout simplement des danses populaires pratiquées dans un esprit d'actualisation, de personnalisation, pour maintenir vivant et évolutif ce répertoire traditionnel de musiques et de danses. On croise donc les « danses de nos grands-parents » avec des danses latines, de la danse contemporaine, et surtout une grosse envie de s'exprimer et de s'amuser avec les autres : ici, pas de spectacle, pas de scène, c'est le bal populaire où tout le monde vient fêter la danse avec ses copines, ses voisins… La danse est une façon de communiquer qui a presque disparu de notre société, venez donc toutes et tous la remettre au goût du jour ! Venez (re) découvrir l'énergie de la bourrée, la malice de la scottish, la sensualité de la mazurka, la convivialité du cercle circassien, l'imagination de la chapelloise, l'étourdissement de la valse, la cohésion de l'hanter dro et tous les agréables caractères des danses néo-trad !

Les deux premières séances auront lieu les **19 septembre et 3 octobre**. Un calendrier vous sera distribué lors de votre inscription.

Lundi de 20h30 à 22h30 (ados/adultes)
15 séances
MJC 1er étage grande salle
De 15 à 30 adhérents

HIP-HOP avec Claudia Bergeron

Véritable initiation à la danse urbaine, cet atelier va vous faire découvrir les mouvements de base du hip hop.

Mercredi de 16h à 17h (7/15 ans)
31 séances
MJC 1er étage grande salle
De 10 à 16 adhérents

DANSE MODERN'JAZZ

avec Claudia Bergeron

La danse Modern'jazz est basée sur un mélange de mouvements énergiques, expressifs et rythmés. Véritable mariage subtil entre danse contemporaine et afro-américaine.

Mercredi 17h10 à 18h10 (7/15 ans)
Mercredi 18h45 à 20h (+ de 16 ans et adultes)
31 séances
MJC 1er étage grande salle
De 10 à 16 adhérents

DANSE AFRICAINE

avec Claudia Bergeron

La danse africaine est avant tout un moyen d'expression physique puisqu'elle sollicite l'ensemble des parties du corps. Elle a la capacité de permettre à chacun de partager ses sentiments.

Mercredi 20h25 à 21h25 (ados/adultes)
31 séances
MJC 1er étage grande salle
De 10 à 16 adhérents

ACTIVITÉS ARTISTIQUES

ARTS DU CIRQUE

avec Cristelle de la Iglesia

Reprise prévue le 21 sept. Se renseigner

Les arts du cirque, dès 3 ans, développement de l'équilibre avec boules, planche à rouleau, pédalette avec un apprentissage des notions d'écoute et d'entraide par le biais de jeux collectifs.
Dès 8 ans, renforcement musculaire et assouplissement pour s'initier ou se perfectionner aux différentes disciplines du cirque : équilibre sur objet, monocycles, acrobaties au sol, jonglerie, portés, tissu aérien, trapèze…

Le mercredi / 31 séances
13h15 à 15h15 (11 ans et +)
15h à 16h30 (8/10 ans)
16h30 à 17h15 (3/4 ans)
17h15 à 18h15 (5/7 ans)
Gymnase de l'Hivernerie - De 10 à 14 adhérents

DESSIN / PEINTURE

avec Lila Baillia

Dégressif selon QF
Se renseigner

L'atelier technique de dessin et peinture vous permettra de découvrir les bases du dessin et de la représentation. Du modèle vivant à la perspective en passant par les mélanges de couleurs, vous expérimenterez une multitude de moyens pour exprimer votre créativité.

Mercredi de 14h à 15h (enfants, ados)
Mercredi* de 15h à 17h (Ados, adultes)
Jeudi de 9h30 à 11h30 (adultes)
Vendredi de 17h15 à 18h15 (Éveil)
Vendredi de 19h45 à 20h45 (ados, adultes)
16 séances / un calendrier sera fourni
MJC à l'Atelier (rez-de-chaussée)
De 10 à 16 adhérents

COACHING VOCAL

avec Vanguy Terra

Vanguy Terra chante depuis l'âge de 13 ans. Originaire de Madagascar, elle a vécu 6 ans aux USA, puis en France pour toutes ses études supérieures.
Elle pratique le chant à Paris dans des studios d'enregistrements en dehors de son poste dans le domaine de la Communication.
Elle accompagne des stars de la musique dont Al Jarreau, Claude Nougaro, Patrick Bruel, Jeanne Mas, Kool and the Gang, etc. sur des travaux en studio.
Elle a démarré une carrière en Solo depuis son arrivée dans le LOT (en 2009) et se produit sous son nom d'artiste.
A été Chef de choeur du groupe local GospelGo de Gourdon pendant un an.
Elle a acquis une formation en Psychophonie (Psychologie/Voix en 2016) pour compléter ses connaissances.

Un Atelier VOIX pour débutant (Adolescents)
- Découverte du lien Corps/Voix (faire voyager la voix dans le corps)
- La respiration/ la voix (le souffle guide le son et sa justesse)
- Exercices d'interprétation sur des chansons choisis par chaque participant (accompagnement bande son, avec petites percussions ou a capella), travail en groupe.

Un Atelier VOIX pour adulte (initié ou avancé)
- Découverte du lien Corps/Voix (faire voyager la voix dans le corps)
- La respiration/ la voix (le souffle guide le son et sa justesse)
- Exercice du son à travers les voyelles
- Exercices sur les énergies vocales
- Exercices de la part de l'émotion dans la voix

31 séances
Mercredi 17h30 à 18h30 (Ados)
18h45 à 19h45 (Adultes, initiés ou avancés)
Foyer Daniel Roques / De 4 à 6 adhérents

ACTIVITÉS ARTISTIQUES

THÉÂTRE

avec Sylvie Maury & Laurent Perez

- Atelier ENFANTS (à partir de 8 ans jusqu'à la 5°)
  durée 1H30
  Atelier de découverte et d'initiation au théâtre grâce à des jeux, des improvisations, et des exercices vocaux, corporels, théâtraux.
  Constituer un groupe, aller à la rencontre des autres et de soi-même dans un esprit ludique.

- Atelier ADOLESCENTS (4° / 3° / 2de / 1°) durée 2H
  Initiation au théâtre dans un premier temps, grâce à des exercices (vocaux, corporels) et des jeux, puis à partir de scènes du répertoire théâtral ou littéraire, en lecture et en jeu.
  Faire confiance au groupe, prendre la parole devant les autres, se découvrir, se surprendre aussi, jouer.

- Atelier ADULTES (à partir de 17 ans) durée 2H30
  Accessible aux débutant-e-s, cet atelier privilégiera l'éveil et la découverte de l'outil corporel et la mise en situation théâtrale à partir de scènes d'un répertoire théâtral classique et/ou contemporain.

Mercredi 14h00 à 16h300 (Ados)
Mercredi 16h00 à 17h15 (enfants)
Jeudi de 20h00 à 22h30 (Adultes)
31 séances
Foyer Daniel Roques
De 10 à 16 adhérents

ACTIVITÉS ARTISANALES ET/OU DE LOISIRS CRÉATIFS

POTERIE

avec Aurélia Nicolini

L'atelier céramique vous propose de découvrir le plaisir de la création pour tous. Amateur ou initié, petits ou grands.
Nous mettons à votre disposition notre équipement et savoir-faire pour vous guider dans l'univers sans limite du travail de la terre.
La cotisation prévoit la matière première (terre et autres fournitures) ainsi que les outils pour débuter. Vous penserez à vous équiper d'un vêtement de travail (blouse, tee-shirt, tablier...) et d'un cahier pour noter vos idées, vos envies...

Tout public à partir de 8 ans
Mardi de 18h à 20h / 31 séances
MJC à l'Atelier (rez-de-chaussée)
De 8 à 12 adhérents

COUTURE RÉCUP'

avec Valèrie Pommier

Cet atelier propose de vous initier et de vous perfectionner à l'art dans une démarche vertueuse : la récupération !
Vous avez certainement des vieux vêtements, des torchons, d'anciennes matières... au fond de vos armoires. Alors cet atelier est fait pour vous afin de leur donner une seconde vie !
Jeunes et moins jeunes, seul ou en famille

31 séances
Mercredi 10h à 12h
18h30 à 20h30
MJC A l'Atelier (rez-de-chaussée)

ACTIVITÉS ARTISANALES ET/OU DE LOISIRS CRÉATIFS

SCRAPBOOKING

avec Fédyne Pepakura

Venez découvrir en atelier quelques techniques de scrapbooking pour créer/décorer des cartes, albums, boîtes, objets décoratifs...
Une fois la technique apprise en atelier, vous aurez tout le loisir de reproduire chez vous des cartes animées (pop up) ou créées à partir de pliage en origami, de collages, de découpages mais également réaliser vos propres albums ou boîtes, à garder ou à offrir avec la joie et la fierté de pouvoir dire « c'est moi qui l'ai fait ». Au plaisir de vous accueillir Fédyne Pepakura

Jeudi de 13h00 à 14h30 (Adultes)
31 séances
MJC à l'Atelier (rez-de-chaussée)
De 8 à 12 adhérents

ART FLORAL

avec Élodie Roche

TARIF DE BASE 220 €
dégressif selon QF
Se renseigner

Voyage créatif dans le monde des fleurs. Débutants ou expérimentés, vos mains vont vous surprendre ! Seul ou accompagné, venez passer un moment zen et convivial ! Vous repartez avec votre création ! L'atelier comprend la formation, les accessoires et les contenants. La cotisation prévoit la fourniture des fleurs, des contenants et autres éléments de décoration..

Jeudi de 18h30 à 20h30 (Adultes)
Vendredi de 14h00 à 16h00 (Adultes)
Atelier mensuel (calendrier fourni lors de l'inscription)
Formule à la séance, au trimestre (3 séances)
à l'année (9 séances)
1eres séances vendredi 8 & jeudi 13 octobre.
MJC à l'Atelier (rez-de-chaussée) - De 6 à 8 adhérents

ACTIVITÉS SPORTIVES

BILLARD
CLUB GOURDONNAIS

avec Jacques Andrieu &
Jean-François Formentin

Dégressif selon QF
Se renseigner

Autour du Billard...
Vous passerez les moments de votre choix, calmes ou animés, que ce soit pour vous distraire ou à la recherche de la performance. Le billard est un jeu étonnant aux multiples facettes, tout autant physique que cérébral.
Le billard, aux valeurs éducatives reconnues, développe la concentration et la maîtrise de soi, les capacités d'analyse et de synthèse.
Vous pourrez vous initier grâce aux écoles de billard pour tous (jeunes-adultes et séniors - hommes et femmes) dans notre club affilié à la Fédération Française de Billard.
Afin de contribuer à la vie de notre club et, si votre passion s'affirme, vous pouvez participer aux compétitions.
Pour de plus amples renseignements
Jacques Andrieu ; 06 07 90 01 42 - andrieu.jac13@gmail.com

Vendredi dès 17h30 (formule découverte
Accès libre selon règlement en vigueur
Salle Billard MJC
Séances illimitées toute l'année
Minimum 2 adhérents

ACTIVITÉS SPORTIVES

TENNIS DE TABLE AFFILIÉ À LA FFTT

avec Jean-Marie Cabrol

TARIF DE BASE 70€ - Dégressif selon QF - Se renseigner

La pratique du tennis de table est ouverte à tous à partir de 8 ans sans limite supérieure car ce sport peut se pratiquer très longtemps que l'on soit débutant ou confirmé, que l'on veuille faire ou non de la compétition tout cela dans une ambiance conviviale et dynamique.

Lundi 17h30-19h école tennis de table
17h30-20h30 ados adultes
Mercredi 18h-20h ados adultes
Jeudi 20h30-22h30 adultes et compétition
Pendant la saison scolaire
Gymnase de la Poussie
Minimum 8 adhérents

GYM 3 POMMES

avec Ali Barbancey

Une activité adaptée aux petits, courir, sauter, danser, travailler son équilibre, sa coordination, sa motricité. Progresser à son rythme sans être bousculé, partager en groupe, travail en équipe, dans une ambiance conviviale et amusante !

Lundi 17h15 à 18h00 (4/6 ans) / 31 séances
Foyer Daniel Roques
De 8 à 12 adhérents

FITNESS
avec Ali Barbancey

FULL BODY : Un entraînement de haute intensité, avec une musique spécialement conçue pour s'adapter à chaque mouvement, un programme qui combine le poids de corps, le conditionnement musculaire, et le cardio, un excellent brûleur de calories, tout en raffermissant les bras, les jambes, les abdos-fessiers (un programme nouveau et révolutionnaire dans le monde du fitness !).

PILATES BALLON : un travail en profondeur ludique et amusant qui permet de réaliser de nombreux exercices sur le ballon, un travail d'équilibre et des muscles profonds, un duo de choc ! pour se sculpter une jolie silhouette.

Ados / Adultes / 31 séances
Lundi de 9h30 à 10h30 Gym body-sculpt
Lundi de 18h30 à 19h30 Pilates ballon**
Mardi de 9h30 à 10h30 Pilates
Mardi de 18h30 à 19h30 Pilates** (petit matériel) **- Nouveau**
Mardi de 19h30 à 20h30 Full Body**
Jeudi de 19h00 à 20h00 Power gym**
Vendredi de 9h30 à 10h30 Pilates
Vendredi de 10h45 à 11h45 Gym douce
De 13 à 18 adhérents
MJC 1er étage grande salle
**** Foyer Daniel Roques**

ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

SHIATSU

avec Hélène Leray

Le Shiatsu est une technique de massage japonaise qui se pratique habillé. Elle s'exerce par des pressions manuelles, notamment avec les pouces, des étirements et des mobilisations douces le long des méridiens d'énergie du corps. Elle apporte bien-être et détente.
Cet atelier vous permettra de découvrir cette approche énergétique à travers des gestes simples, des points de traitement et des étirements sur vous-même et sur les autres : un espace de temps pour vous faire du bien.

Jeudi 18h00 à 19h30 (Ados/Adultes)
31 séances
MJC 1er étage grande salle
8 à 14 adhérents

RÉVEIL ÉNERGÉTIQUE

avec Hélène Leray

« Scanner » et relaxation du corps, réveil énergétique et articulaire, makko-ho (posture d'étirement des méridiens) et travail sur les points énergétiques essentiels du corps : autant de petits exercices et outils pour apprendre à mettre son corps doucement en mouvement et écouter ses ressentis. Un atelier pour se faire du bien et vivre plus longtemps en bonne santé !

Jeudi 10h45 à 12h15 (Adultes) / 31 séances
MJC 1er étage grande salle
De 8 à 12 adhérents

QI GONG

avec Bruno Chabert

L'atelier Qi Gong est animé par Bruno Chabert.
Le Qi Gong est une pratique douce, qui associe des mouvements lents à une respiration profonde et naturelle, afin d'harmoniser le corps et l'esprit. "Qi Gong" signifie littéralement "travail de l'énergie"

Lundi 18h00 à 19h15 (Ados/Adultes)
31 séances
MJC 1er étage grande salle
10 à 14 adhérents

SOPHROLOGIE

avec Laurence Milhac

« La sophrologie est une pratique psycho-corporelle adaptée à tous et toutes, pour les grands et les petits, enfants, adolescents, adultes, pratiquant (es) et débutant (es). Elle est axée sur des mouvements simples de relaxation dynamique, la respiration et la visualisation. Elle prend en compte l'être humain dans sa globalité, physique, mentale, émotionnelle et psychologique.
C'est une invitation à voyager au cœur de soi-même afin de mieux se connaître et d'apprivoiser ses difficultés quotidiennes (stress, angoisses, fatigue, difficulté de concentration, agitation, douleurs...). La sophrologie est une expérience qui vise à cheminer vers davantage d'équilibre, d'harmonie et de bien-être. »

Mardi de 18h à 19h
Ados/Adultes - Salle du Prévôt (Maison du Roy)
De 8 à 12 adhérents / 31 séances

ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

MÉDITATION DE PLEINE CONSIENCE

avec Laurence Milhac

La méditation de pleine conscience consiste à être attentif à ce qui se déroule au présent, en soi et autour de soi, sans jugement, ni réaction. Cette conscience de l'instant favorise un état mental apaisé enclin à abaisser le niveau de stress et à améliorer sa qualité de vie.

La méthode proposée dans ces ateliers est la MBSR, Réduction du Stress basée sur le Pleine Conscience.

31 séances
Jeudi de 9h30 à 10h30
MJC 1er étage grande salle
De 8 à 12 adhérents

HATHA YOGA TRADITIONNEL

avec Lucie Petitfrère

La séance de Yoga constitue un rendez-vous régulier avec soi-même.
La réappropriation de son corps, la souplesse et l'amélioration des fonctions vitales, la pratique du Yoga développe une certaine maîtrise de ses émotions, une grande détente et améliore la concentration.

- Renforcer le corps par des étirements profonds
- Libérer ses tensions par un travail sur la respiration
- S'apaiser par un moment de lâcher prise et de méditation

Lundi 10h45 à 12h15 - Jeudi de 15h à 16h30 (Adultes)
Vendredi de 18h30 à 20h (Ados/Adultes)
MJC salle 1er étage grande salle
De 10 à 18 adhérents / 31 séances

MODELAGE DE SOI

avec Coline Gey

Dégressif selon QF
Se renseigner

Les ateliers comprennent : une base théorique, des exercices corporels, l'apprentissage et la mise en pratique d'outils de bien-être à utiliser au quotidien, en toute autonomie. Je vous propose de vous approprier des outils simples et ludiques alliant imaginaire, visualisation et créativité. Pour chaque trimestre une thématique : 1 les émotions, 2 les pensées, 3 l'alliance intérieure.
Nous vous invitons à vous rendre sur le site de la MJC pour plus de détails.

Présentation de l'atelier (1h)
Le 22 septembre 18h30 à 19h30
Ludothéque

Les émotions (Ados/Adultes)
Atelier 1 20 octobre 18h30 à 21h00
Les autres dates seront définies avec le groupe.

MJC Ludothèque

9 séances
De 6 à 10 adhérents

SOPHRO-BALADES :

avec Laurence Milhac

Dégressif selon QF
Se renseigner

Une pratique de la sophrologie en pleine nature. Alternance de différents types de marche (marche en pleine conscience, marche afghane) avec des pratiques de relaxation dynamique, de méditation, de visualisation. Profiter de la nature avec tous ses sens !

Un calendrier vous sera donné lors de votre inscription
2 premières séances le samedi 8 octobre et 19 novembre de 10h à 12h - 1 fois par mois

ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

MASSAGE BÉBÉ

avec Laure Fontaine

L'atelier massage bébé et relaxation vous permettra d'acquérir les techniques et mouvements de massage adaptés à votre bébé ainsi que son cadre général. Vous découvrirez des techniques de relaxation pour les bébés et les parents grâce au toucher, exercices de respiration, vibrations, postures...
Nous pratiquerons également un temps d échange à chaque séance afin d'affiner au mieux vos attentes

31 séances
Mardi de 15h30 à 16h30
MJC 1er étage grande salle
De 6 à 8 adhérents

ATELIERS DÉCOUVERTE

ECRITURE ET MATIÈRE

avec Evelyne Coquard

L'atelier d'écriture ludique & écriture matière, est un lieu où l'on se fait plaisir et où l'on ose. Un lieu où l'on met en jeu son vécu, sa sensibilité et son imaginaire en allant dans des directions que seul on n'a pas l'idée de prendre. Les séances de cet atelier sont dirigées par des propositions "jouantes" conduites par l'animateur, en toute bienveillance. Des temps réguliers de parole ponctuent l'itinéraire du jeu. L'accent est mis sur le processus créatif plutôt que sur la production d'une œuvre aboutie. Ces temps d'atelier offrent la possibilité de voyager avec soi-même et de développer la créativité par le jeu, de renforcer la confiance en soi, de développer l'autonomie et la personnalité, de partager et communiquer l'expérience vécue, de développer l'écoute et le respect de l'autre.

31 séances / Ludothèque / Tout public
Mercredi 10h à 12 h et 18h30 à 20h

ŒNOLOGIE

avec Julien Piveteau

TARIF DE BASE 220 €
dégressif selon QF
Se renseigner

Cet atelier Œnologie vous fera connaître les principes de la dégustation. Il s'agit de passer un agréable moment autour des vins et de leur région.
Vous aborderez les principes de la vinification ; vous apprendrez à décider d'un menu en fonction d'un vin que vous souhaiteriez faire découvrir. Tous les mois vous allez découvrir une région différente qui vous permettra d'apprendre les différents cépages et d'enrichir votre palais.

Une fois par mois le mardi de 19h à 21h (Adultes) à partir du 4 octobre
Formule à la séance, au trimestre (3 séances)ou à l'année (9 séances)
A la cave Œnologie (l'adresse et un calendrier vous seront précisés lors de l'inscription).
De 8 à 14 adhérents

STAGES

Tout au long de l'année, la MJC vous proposera des stages mais rien n'est figé et si vous avez des envies, n'hésitez pas à nous en faire part.
Initiation et découverte.

MOBILIER EN CARTON avec Chantal Titelion

Dès 11 ans

L'atelier carton, accessible à tous, avec l'apprentissage des différentes techniques de construction de mobilier en carton, est idéal comme loisirs créatif. Le carton permet toutes les fantaisies, il n'a de limite que votre propre imagination.

1er atelier les samedi et dimanche 12 et 13 novembre
De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h
MJC à l'Atelier (rez-de-chaussée)
De 5 à 10 adhérents

SCULPTURE avec Katia Weyher

Dès 7 ans

Katia Weyher est artiste plasticienne, diplômée des Beaux-Arts de Saint-Pétersbourg. Elle se plaît à créer des œuvres artistiques sur de multiples supports, peinture et sculpture, contemporaines et figuratives.
Entre portrait, autoportrait, abstrait ou encore animaux, lors de ces stages il s'agira d'un travail sur les proportions, la composition et la construction.

Ces stages auront lieu une fois par mois le samedi de **10h à12h / 13h à16h**

1er atelier le samedi 24 septembre.

MASTERCLASS VOIX avec Vanguy Terra

16 ans et +

- La respiration/ la voix (le souffle guide le son et sa justesse)
- Le corps / La Voix
- Voyage des sons à travers le corps
- Exercices du son à travers les voyelles
- Exercices de la voix dynamique et douceur.

Certaines séances pourront conduire à l'apprentissage d'un chant Gospel ou Soul en groupe.

Samedi 22 octobre 14h30 à 17h Foyer Daniel Roques

QI GONG (tous niveaux) avec Bruno Chabert

16 ans et +

1er DAN FFK, titulaire d'un DIF
Les débutants pourront apprendre à maîtriser leur respiration, et à se mouvoir en conscience. Les pratiquants plus avancés pourront travailler sur les grands principes du Qi Gong, notamment l'ancrage, la fluidité et le relâchement.

1ères séances 24 septembre et 22 octobre
Samedi 9h30 à 12h30 - 1 fois par mois
MJC 1er étage grande salle

ACTIVITÉS PAR TRANCHE D'ÂGE

ACTIVITÉS	3/5 ans	6/10 ans	11/15 ans	16/18 ans	Adultes	Seniors
DANSE **CLASSIQUE**	Dès 4 ans	•	•	•	•	•
SALSA CUBAINE				•	•	•
ROCK				•	•	•
SALSA CUBAINE				•	•	•
ZUMBA		Dès 7 ans	•	•	•	•
NÉO-TRAD'				•	•	•
HIP-HOP		Dès 7 ans	•			
MODERN'JAZZ		Dès 7 ans	•	•	•	•
MODERN'JAZZ		Dès 7 ans	•	•	•	•
DANSE **AFRICAINE**				•	•	•
ARTS DU **CIRQUE**	•	•	•	•	•	
PEINTURE DESSIN	Dès 4 ans	•	•	•	•	•
COACHING VOCAL				•	•	•
THÉÂTRE		Dès 7 ans	•	•	•	•
SHIATSU				•	•	•
RÉVEIL **ÉNERGÉTIQUE**	NEW			•	•	•
QI GONG				•	•	•
SOPHROLOGIE				•	•	•
MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE	NEW			•	•	•
YOGA				•	•	•
MODELAGE **DE SOI**				•	•	•
SOPHRO **BALADES**	NEW			•	•	•
MASSAGE **BÉBÉ**				•	•	•
POTERIE		Dès 8 ans	•	•	•	•
COUTURE **RÉCUP'**		Dès 7 ans	•	•	•	•
SCRAPBOOKING					•	•
ART **FLORAL**				•	•	•
BILLARD				•	•	•
TENNIS DE TABLE		•	•	•	•	•
GYM 3 POMMES	Dès 4 ans	•	•	•	•	•
FITNESS				•	•	•
ÉCRITURE & MATIÈRE	NEW		•	•	•	•
ŒNOLOGIE					•	•

AMITIÉ & ENTRAIDE GOURDONNAISES

Le 10 Octobre 1981 voyait la création de l'association « Amitié et Entraide Gourdonnaises » plus connue par les anciens gourdonnais sous le sigle AEG.

« L'association avait pour but d'améliorer et de faciliter moralement et matériellement la vie des personnes retraitées habitant le canton de Gourdon.

Elle mène toutes actions à cet effet et notamment celles indiquées ci-après :

- Coopération avec les activités de l'Association pour l'Aide au Maintien à Domicile menées au profit des dites personnes ;
- Coopération avec les Assistantes Sociales, le CCAS et le Centre Social de la Bouriane pour aider les personnes retraitées dans la solution de leurs problèmes administratifs et financiers ;
- Soutien moral, information et assistance pour les problèmes juridiques ;
- Utilisation rationnelle des locaux mis à disposition par la Ville de Gourdon : organisation et fonctionnement d'un Foyer d'accueil avec possibilités de restauration et d'activités distractives ;
- Organisation et animation des loisirs et des déplacements touristiques et culturels des dites personnes. » (cf. Article 3 des statuts)

Association vieillissante et malheureusement très impactée pat la crise sanitaire, depuis plusieurs mois l'AEG ne respectait plus ses conditions statutaires.

Plus aucun adhérent ne souhaitait s'engager dans la gestion de l'association en relais de leurs chers membres disparus.

En respect de ces derniers, des membres créateurs de l'AEG et de tous ceux qui ont contribué à son rayonnement, quelques membres encore actifs ont souhaité trouver une solution pour pérenniser et faire vivre l'objet d'une association créée il y a plus de 40 ans.

En ce sens ils ont sollicité la MJC.

- La MJC de Gourdon est un acteur incontournable du lien social et culturel du territoire ;
- Son projet social lui a permis d'être agréé Espace de Vie Sociale avec pour ambition d'obtenir un agrément Centre Social ;
- Elle développe son attractivité sur le territoire et surtout elle se veut plus accessible à tous les publics.

La similitude d'action a naturellement motivé le rapprochement entre l'AEG et la MJC.

Comme beaucoup, ne pensez pas, parce qu'inscrit dans son nom, que la MJC est réservée aux jeunes ! N'oubliez jamais que « la Jeunesse n'est qu'un mot » (cf. Pierre BOURDIEU – Sociologue). Il s'agit donc uniquement d'une question d'esprit. Et pour vous en convaincre, notez que près de 50% des adhérents de la MJC ont plus de 20 ans dont 23% plus de 60 ans.

Le 22 Mars 2022 était voté en Assemblée Générale Extraordinaire la dissolution de l'AEG avec l'assurance de pouvoir continuer ses activités au sein de la MJC de Gourdon. Par un soutien à l'administration des activités de l'AEG aujourd'hui devenu une section de la MJC, chaque partie fonde l'espoir que ce rapprochement permettra un nouvel élan aux projets des anciens de notre cité.

Michelle LAGRANGE, entre autres, a largement contribué, en tant que membre actif de l'AEG, à cette passation et s'engage aujourd'hui, à nos côtés, comme administratrice de la MJC à faire le lien avec tous ceux qui souhaitent la rejoindre pour une retraite toujours plus active.

Leurs rendez-vous hebdomadaires autour d'une partie de cartes restent bien sûr d'actualité. Mais on parle déjà de futures sorties et autres séjours qui associent visites et découvertes culinaires…

Proposer, accompagner, participer, voilà un triptyque pour une saison tout en douceur…

GRILLE TARIFAIRE - COTISATIONS 2022 / 2023

31 séances - Tarifs selon la durée des séances* et selon le quotient familial*										
DURÉE	**TARIFS PLEINS**					**TARIFS RÉDUITS** - *(-26 ans / Etudiants / Allocataires RSA)*				
	QF1	**QF2**	**QF3**	**QF4**	**QF5**	**QF1**	**QF2**	**QF3**	**QF4**	**QF5**
0h45'	105€	123 €	140€	158€	175€	84€	98€	112€	126€	140€
1h00'	111€	129€	147€	166€	184€	89€	103€	118€	133€	147€
1h15	116€	135€	154€	174€	193€	93€	108€	124€	139€	154€
1h30'	121€	141€	161€	182€	202€	97€	113€	129€	145€	161€
1h45'	126€	147€	168€	189€	210€	101€	118€	135€	152€	168€
2h00'	132€	154€	175€	197€	219€	105€	123€	140€	158€	175€
2h15'	137€	160€	182€	205€	228€	110€	128€	146€	164€	182€
2h30'	142€	166€	189€	213€	237€	114€	133€	152€	171€	189€
2h45'	147€	172€	196€	221€	245€	118€	138€	157€	177€	196€
3h00'	153€	178€	203€	229€	254€	122€	143€	163€	183€	203€
3h15'	158€	184€	210€	237€	263€	126€	147€	168€	189€	210€
3h30'	163€	190€	217€	245€	272€	131€	152€	174€	196€	217€
3h45'	168€	196€	224€	252€	280€	135€	157€	180€	202€	224€
4h00'	174€	203€	231€	260€	289€	139€	162€	185€	208€	231€
4h15'	179€	209€	238€	268€	298€	143€	167€	191€	215€	238€
4h30'	184€	215€	245€	276€	307€	147€	172€	196€	221€	245€
4h45'	189€	221€	252€	284€	315€	152€	177€	202€	227€	252€
5h00'	195€	227€	259€	292€	324€	156€	182€	208€	234€	259€

FORMULE PASS : DANSE ou FITNESS ou BIEN-ÊTRE = 35% de la durée correspondante. Attention, l'accès au Pass est soumis au choix d'une activité initiale n'est ouvert qu'aux activités dont la jauge minimale est atteinte.
Exemple : Je suis au QF5 et je choisis 1h de Body-Sculpt en activité Fitness initiale que je complète par 2 heures d'activités Fitness (Pilates & Power-Gym). Mon Pass sera de 35% de 219€ (soit 77 €) sous réserve que la jauge minimale soit atteinte dans mes activités Pass. Si ces dernières n'étaient pas maintenues, alors nous vous rembourserons le Pass après les vacances d'Automne avec une retenue de 10%.

* sauf activités animées/encadrées par des bénévoles (tarif indiqué directement dans la page activité).
** Sur présentation des justificatifs.

AIDES, RÉDUCTIONS, PASS'

Lisez attentivement les aides ci-dessous. Vous pouvez peut-être y prétendre. N'hésitez pas à vous renseigner à la MJC.

AIDE A LA PRATIQUE SPORTIVE

L'aide à la pratique sportive est une aide financière pour le paiement de la cotisation ou de la licence afin que les personnes ayant un quotient familial inférieur à 800 € puissent pratiquer une activité physique et sportive de manière régulière dans le club sportif de leur choix.

Quotient familial inférieur à 500 €, 70% d'aide limitée à 90 €.

Quotient familial entre 500 € et 800 €, 50% d'aide limitée à 70 €.

- Si la famille est éligible, chacun des membres de cette famille peut bénéficier d'une aide pour le sport de son choix, adultes et enfants.
- Une seule aide par personne et par année sportive.
- Le sport pratiqué doit être organisé par une association loi 1901 et non une structure privée.

Renseignement complémentaire auprès de la mairie de votre domicile et à l'Office Municipal des Sports pour Gourdon.

LE PASS'CULTURE

Le pass'culture est désormais accessible à tous les jeunes de 18 ans sans condition de ressources sur tout le territoire. Ce forfait de 300 € peut être utilisé pour l'achat de billets (cinéma, concert, spectacle, musée...), de biens culturels (livres, disques, instruments de musique...), de cours de pratiques artistiques ou de services numériques (jeux vidéo, musique en ligne, certaines plateformes de VOD, presse en ligne, ebooks...).

Comment en bénéficier et comment ça marche ?

Vous devez télécharger sur votre smartphone ou votre ordinateur l'application dédiée au pass'culture et vous y inscrire : https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R59387

A savoir : Le pass'culture sera bientôt élargi aux moins de 18 ans. Un collégien touchera 25 € par an à partir de 13 ans dans son pass'culture, puis 50 € par an pendant ses années de lycée et 300 € à ses 18 ans, soit un total de 500 €. Les jeunes de moins de 18 ans peuvent déposer un dossier de pré-inscription dès maintenant, mais il sera validé une fois que la date d'anniversaire des 18 ans sera passée.

LE PASS'SPORTS-LOISIRS

Le pass'sports-loisirs est une aide financière destinée à prendre en charge une partie des frais liés à la pratique d'une activité annuelle de loisirs. Il peut s'agir d'une inscription à une activité sportive, culturelle, artistique, scientifique et multimédia, ou encore en complément de l'achat de matériel indispensable à l'activité choisie par votre enfant.
Si vous y avez droit, vous recevez automatiquement, pour chacun de vos enfants, le pass'sports-loisirs au mois d'août. Vous n'avez donc rien à faire ! Le pass'sports-loisirs est cumulable avec l'aide à la pratique sportive.

BON CAF « Activités sportives et artistiques »

La Caf vous offre la possibilité d'obtenir une aide pour financer les frais d'adhésion, les frais de licence, les coûts des cours ou les frais d'équipement approprié à la pratique de l'activité par votre enfant. Cette aide est exclusivement réservée aux allocataires dont le quotient familial (QF) est inférieur à 760 euros à réception de la demande. Vous renseigner auprès de votre caisse d'allocations familiales

PASS'ACCUEIL & PASS'LOISIRS de la MSA

La MSA encourage la pratique régulière d'activités sportives, artistiques ou culturelles. Elle peut financer les activités extra-scolaires de vos enfants : frais de licence ou d'inscription à un club, à une association sportive ou culturelle. Il existe aussi une aide pour le centre de loisirs et des séjours

PASS « COUP DE POUCE »

Parce que le Sport et la Culture ne doivent pas être un luxe que tous ne peuvent pas s'offrir, parce que la MJC se veut plus abordable, ouverte à tous, nous avons créé, le Pass « Coup de Pouce ». Des places à tarifs bas (- 60%) seront réservées pour les personnes à faibles revenus, enfants ou adultes. Pour y avoir accès, vous devez fournir un justificatif de QF<550€ ou un avis d'imposition auprès de l'accueil de la MJC.

LUDOTHÈQUE

La ludothèque est un espace où chacun peut venir jouer à sa guise. Que l'on soit un enfant ou un adulte, un parent, un grand-parent, une personne seule ou un groupe d'ami(e)s (que l'on s'y connaisse un peu, beaucoup ou pas du tout), il y en a des jeux pour tous les goûts : ambiance, stratégie, coopératifs, gestion, bluff, culture, jeux de mots, expression, etc.

Une animatrice-jeu vous accueille et peut vous guider dans vos recherches et vos envies.

Le jeu sur place est gratuit.

Le prêt de jeu nécessite une adhésion à la MJC et un chèque de caution de 50€ (non-encaissé).

Atelier jeux de rôle
à partir de 8 ans
Se renseigner à la rentrée

Ouvert les mercredis et
Samedis de 14h à 17h30.

Contact :
Claire Paramelle 06 58 01 30 93
ou claire.p@mjcgourdon.fr

ATELIERS
PARENTS-ENFANTS

Partager ensemble une activité en famille, prendre du temps en dehors des agendas bien remplis, renforcer la complicité et le lien de confiance entre le parent et l'enfant : ce sont les objectifs de ces ateliers que nous organisons depuis près de 2 ans. Vous pouvez vous y inscrire pour 1, 2,3 ou 4 séances selon vos possibilités.

Et pour commencer la saison, on vous invite à venir découvrir, en famille, la **poterie**, dans la joie et la bonne humeur. Cet atelier est l'occasion de partager avec votre enfant quelques techniques, à la portée de tous.

Un seul but : s'amuser et partager en famille.

Contact : **Claire Paramelle 06 58 01 30 93**
ou claire.p@mjcgourdon.fr

Nous vous donnons donc rendez-vous les **samedis 8,15 octobre et 19, 26 novembre de 10h30 à 12h.**
Lieu communiqué ultérieurement.
Participation libre mais nécessaire.

CONSEIL D'ADMINISTRATION DE LA MJC DE GOURDON

Membres actifs :

Régine LESCAUT .....Présidente
Morgane HILBEY.....Vice-Présidente
Marie-Hélène MAURY .....Secrétaire
Céline LACOSTE TUZAN .....Secrétaire-Adjointe
Jacqueline CADOUL .....Trésorière
Claudine TOURLAND .....Trésorière-Adjointe
Yves DEMULIERE.....Membre actif
Florence BLAIGNAN.....Membre actif
Pierre GOILLON.....Membre actif
Michelle LAGRANGE.....Membre actif
Bernard LEGENDRE.....Membre actif
Nora MERZOUG .....Membre actif
Hélène RAMON .....Membre actif

Membres de droits :

La Mairie de Gourdon.....Le Maire ou son représentant
La CCQB.....Le Président ou son représentant
Le Conseil Départemental 46 .....Le Conseiller Départemental
FRMJC Occitanie-Pyrénées.....Le Directeur Régional ou son représentant
MJC Gourdon .....Le Directeur (sans droit de vote)

SALARIÉS

Fonctions Supports

Pascal GUENEAU .....Directeur MJC
Laurence DERSIGNY.....Secrétaire charg. d'accueil / Coordinatrice Clubs
Mélanie GUERARD .....Secrétaire de direction / Comptable
Virginie RIDEZ .....Agent d'entretien

Vie Sociale – Soutien à la parentalité

Claire PARAMELLE.....Animatrice sociale / Référente famille

Jeunesse & Mobilité Internationale

Caroline CONNETABLE.....Animatrice Enfance/Jeunesse/Mob. Internationale

Accueil de Loisirs

Pascal FLOCH .....Directeur Périscolaire
Léa NEYRAT.....Directrice Extrascolaire
Lila BAILLIA.....Animatrice Enfance / environnement
Martine BLANQUART.....Animatrice Enfance / Ludothèque
Linda DOMIN.....Animatrice Enfance
Thomas FERNANDEZ.....Animateur Enfance / communication
Ludivine LEGRAND.....Animatrice Enfance
Anthony LION.....Animateur Enfance
Sandra PEZIN.....Animatrice Enfance
Karamella TELCHID.....Animatrice Enfance

Clubs d'Activités

Ali BARBANCEY .....Animatrice Technicienne Fitness & Zumba

AGENDA SEPTEMBRE

Jeudi 1er : Reprise de l'Accueil Périscolaire sur les 3 écoles de Gourdon.

Samedi 3 : Comme tous les premiers samedis du mois, votre Ludothèque sera ouverte de 14h à 17h30 pour jouer sur place, découvrir des jeux ou encore profiter de notre formule de prêt.

Dimanche 4 : Votre MJC est présente au Forum des Associations Sportives & Culturelles du territoire.

Lundi 5 : Début des inscriptions à vos activités.

Mardi 6 : Conseil de Maison.

Mercredi 7 : Ludothèque de 14h à 17h30.

Lundi 12 : Début de la Semaine de Découverte. Cette semaine vous permet, sans engagement, de venir essayer une ou plusieurs activités.

Mercredi 14 : Ludothèque de 14h à 17h30

Samedi 17 : Stage de sculpture avec Katia Weyher de 10h à 12h et de 13h à 16h à l'Atelier MJC

Mercredi 21 : Ludothèque de 14h à 17h30

Vendredi 23 : Fête des Voisins de la Butte de Gourdon. Rendez-vous dès 18h30 sur l Place Noël Poujade

Samedi 24 : Stage Qi Gong avec Bruno Chabert 1er DAN FFK, titulaire d'un DIF, de 9h30 à 12h30, MJC 1er étage grande salle

Samedi 24 : 2e Festival du jeu « jeu prend l'air » sur la place Noël Poujade de 14h à 23h

Mercredi 28 : Ludothèque de 14h à 17h30

*Retenez déjà votre prochain Bus Culturel de la MJC le vendredi 28 octobre avec une Sortie au Gouffre de Padirac.

CLAS

Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité

Nous intervenons dans les écoles de Gourdon (l'Hivernerie), Concorès, Peyrilles et Le Vigan pour de l'accompagnement scolaire, selon nos possibilités.
En accord avec les enseignants et les parents, les enfants viennent, hebdomadairement, faire des activités éducatives (autour du savoir lire, écrire, compter, s'exprimer, découvrir, créer, ...). Les devoirs sont faits selon le besoin et la disponibilité.

Contact :
Claire Paramelle 06 58 01 30 93
ou claire.p@mjcgourdon.fr

ACCUEIL DE LOISIRS PÉRI & EXTRA SCOLAIRES

ACCUEIL DE LOISIRS DES MERCREDIS ET DES VACANCES SCOLAIRES

Par convention avec la Communauté de Communes Quercy Bouriane et avec le soutien de la CAF du Lot,

Un espace de vie et d'éducation pour les enfants de **3 à 12 ans** au cœur **de Gourdon** (Centre des Courtes Pattes) et à **Anglars-Nozac** (site de l'école).

Organisé par groupe d'âge, 3-5 ans, 6-8 ans et 9-12 ans, et à l'image du périscolaire, l'équipe d'animation propose de nombreuses sorties et activités adaptées en fonction du rythme des enfants.

Formules à la journée ou ½ journée

Accueil dès 7h30 et jusqu'à 18h30.

Activités organisées entre 10h et 12h (arrivée de l'enfant au plus tard à 9h45) et entre 14h et 17h (heure à laquelle les parents peuvent récupérer leur-s enfant-s).

Une sieste est organisée pour les plus jeunes entre 13h30 et 15h.

Repas entre 12h15 et 13h15.

Inscription uniquement par mail (alsh@mjcgourdon.fr) ou par **SMS (06 06 46 97 83).**

Modalités tarifaires, selon le quotient familial, accessibles sur le site Internet de la MJC : www.mjcgourdon.fr

Directrice : Léa NEYRAT
06 06 46 97 83
alsh@mjcgourdon.fr

ACCUEIL DE LOISIRS PÉRISCOLAIRES

ALAE – Accueil de Loisirs Associé à l'Ecole

En partenariat avec la Ville de Gourdon et avec le soutien de la CAF du Lot,
La MJC intervient sur les écoles de Gourdon (Frescaty, Hivernerie, Daniel Roques) pour : L'accueil du matin de 7h30 à 9h sur chacun des sites (aux Courtes Pattes pour les enfants de l'Hivernerie).
La pause méridienne de 12h à 13h30 pour les écoles Frescaty et Hivernerie et de 12h15 à 13h45 pour l'école Daniel Roques.
L'accueil du soir de 16h30 à 18h30.
Lorsque cela est possible, en lien avec les Projets d'Ecole, la MJC propose des activités récréatives, sportives, artistiques et culturelles, telles que : conte, chant, sport, arts plastiques, jeux de sociétés, informatique, radio, jardin pédagogique, visites…

L'accueil périscolaire n'oblige aucune activité, c'est avant tout des espaces temps dans lesquels des personnels qualifiés ou autorisés accompagnent éducativement les enfants en étant notamment attentifs à leur sécurité, leur épanouissement, leur socialisation, leur autonomie,…

Après les premiers jours de la rentrée, nous devrions pouvoir instaurer, en complément du CLAS, une étude surveillée, en soirée, les lundis et jeudis permettant aux enfants d'avancer leurs leçons. Parallèlement, certains projets seront proposés aux enfants entre 16h30 et 18h (nécessitant l'accord des parents car il ne pourra pas y avoir de départ échelonné durant ces activités).

Nous vous tiendrons informés, par le biais de notre site Internet, de l'ensemble de ces évolutions.

N'hésitez pas à consulter notre guide de l'accueil périscolaire sur : http://www.mjcgourdon.fr/accueils_periscolaires.htm

Directeur pédagogique :
Pascal FLOCH / 07 89 31 89 09
alsh@mjcgourdon.fr

Inscription uniquement par mail (alsh@mjcgourdon.fr) ou par **SMS (06 06 46 97 83).**

Modalités tarifaires pour l'accueil du matin et du soir, selon le quotient familial, accessibles sur le site Internet de la MJC : www.mjcgourdon.fr.

Rappelons que l'accueil méridien comprend le temps de restauration et le temps d'accueil (avant ou après la restauration selon les écoles). Pour vous y inscrire, vous devez acheter vos tickets de cantine auprès de la Mairie de Gourdon.

Rentrée scolaire :
Jeudi 1er septembre 2022

JEUNESSE

ACCOMPAGNEMENT D'INITIATIVES JEUNES, IMPLICATION CITOYENNE & BENEVOLE

Notre rôle est de susciter, d'encourager et de valoriser les initiatives, en repérant les potentiels et les envies des jeunes et en étant à l'écoute de celles et ceux qui nous sollicitent pour faire naître ou évoluer leurs projets.
Il s'agit là de favoriser leur implication en tant que citoyens, dans la vie de la MJC, des associations locales comme de leur ville.

POUR QUI ?

Tous les jeunes âgés de 12 à 25 ans, résidant sur le territoire Bourian.

QUAND & OÙ ?

Tout au long de l'année. Celapeut-être les mercredis après-midi, en soirée ou encore les samedis. C'est aussi pendant les vacances scolaires. Le principe est simple : Pas de lieu d'accueil, (il en excite déjà un : La Bicoque) mais des espaces de rencontres (une salle de la MJC, un espace public, un commerce local, une association du territoire,...). Nous nous adaptons aux disponibilités des jeunes et fixons avec eux les temps et lieux d'échanges selon les projets.

QUOI ? COMMENT ?

Qu'il s'agisse d'une simple idée, d'une initiative individuelle et/ou collective, la MJC vous accompagnera dans la construction de votre projet. Caroline vous proposera une rencontre pour concrétiser vos passions et/ou les transformer en intérêts communs.

Vous souhaitez passer le Brevet d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur (BAFA) ? Nous pouvons vous accompagner dans cette démarche formative volontaire.

MOBILITÉ EUROPÉENNE & INTERNATIONALE

VOUS souhaitez anticiper vos prochaines périodes d'examens ? Nous allons organiser des ateliers pour vous aider à gérer votre stress (sophrologie,...) ou encore à maîtriser votre posture et diction pour les oraux (théâtre,...).

Vous rêvez de participer à un échange européen/international ou encore accueillir avec d'autres ami-e-s un groupe de jeunes européens à Gourdon ? Vous souhaitez partir vivre une expérience de vie à l'étranger ? La MJC devient une plateforme de soutien à la mobilité internationale des jeunes. Nous pouvons donc vous aider dans votre projet.

Pour en savoir plus sur ces actions et venir les découvrir à la MJC, prenez contact avec :

Caroline CONNETABLE 06 82 59 07 64

jeunesse-international@mjcgourdon.fr

LES **PROJETS** DE VOTRE **MJC**

DES JARDINS PARTAGÉS

La Mairie de Gourdon met à disposition de la MJC le Jardin de l'Hivernerie et les terrains du tour de Ville pour accueillir une éco-serre et identifier différentes parcelles en réponses à des projets croisés (plantes d'ornements, productions de fruits & légumes) :

- Gestion et développement de l'éco-serre par le centre de loisirs et l'école de l'Hivernerie
- Mobilisation des familles, notamment à travers des ateliers parents/enfants ;
- Organisations d'ateliers collectifs dans des zones d'habitat et au service du territoire (valorisation d'une zone d'habitation, d'un quartier,… par des ornements de fleurs ou autres plantes tant des espaces publics - avec l'accord des collectivités - que des parties privées - avec l'accord des propriétaires/locataires-).
- Accompagner le concept « de la terre à l'assiette ».
- Initier des ateliers de création cohérents avec le projet global : fabrication de poteries, une touche d'art par des sculptures extérieures sur la base d'objets de récupérations, installation de toilettes sèches, ateliers cuisine (fabriquer son pain, cuisiner local,…) ;

Dans cette dynamique, la MJC de Gourdon, l'Association des jardins partagés de la Clède, l'Association des jardins des Tanneries et le Rucher école « L'Abeille en Bouriane » se sont unis autour d'un projet commun qui vise à ré-apprendre aux habitants de la cité à jardiner et à faire re-découvrir les principes d'une alimentation saine.

Le Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation, dans le cadre de France Relance, a attribué, pour la réalisation de ce projet, une aide d'un montant de 10 000 € (dix mille euros) à l'association de la MJC de Gourdon, porteuse du projet. Ce montant a été réparti entre les différents partenaires : 3000 euros pour les Jardins de la Clède, 3000 euros pour l'Abeille en Bouriane, 3000 euros pour la MJC, 1000 euros pour les jardins des Tanneries.

Vous êtes intéressés, contactez la MJC.

INFOS **PRATIQUES**

ACCUEIL

Ouvert toute l'année
Tous les après-midi du lundi
au vendredi de 14h à 18h30
(sauf le jeudi)
Les matinées du lundi et
mercredi de 9h à 12h

Horaires étendus en période
d'inscription le samedi matin,
du 18 septembre au 16 octobre,
de 10h – 12h.

Tél : **05 65 41 11 65**
06 82 59 07 58
www.mjcgourdon.fr
contact@mjcgourdon.fr

ADHÉRER A LA MJC

Carte adhérent obligatoire pour participer à une activité et à la vie de l'Association. Elle est valable du 1er septembre 2022au 31 août 2023

- **Moins de 26 ans (1) : 14€**
- **Adulte : 24€**
- **Famille(2) : 35€**
- **Personne morale : 50€**

(1) Moins de 26 ans et/ou bénéficiaire du RSA et/ou étudiant sur présentation d'un justificatif récent.
(2) Famille : 1 parent + 1 enfant mineur ou plus (même foyer fiscal)

Carte Usager * : 2 €

*Réservée à certains stages ou activités ponctuelles.

La carte usager ne permet pas de prendre part au vote lors de l'Assemblée Générale.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Les ateliers se déroulent sur 31 séances dont une séance découverte (sauf exception), et ont lieu chaque semaine, hors vacances scolaires et engagent l'adhérent pour une année scolaire révolue.
La reprise des activités se fera à partir du Lundi 13 septembre par une semaine découverte.

SEMAINE DECOUVERTE

Avant de vous inscrire définitivement à une nouvelle activité, vous pouvez, sans engagement de votre part, essayer une ou plusieurs activités (sous réserve de places disponibles). Les activités proposées aux 3-5 ans autorisent exceptionnellement 2 séances d'essais.

INSCRIPTION & PAIEMENT

Dès la 1ère séance (ou seconde s'il s'agit d'une activité que vous ne pratiquiez pas déjà), votre inscription est validée et votre cotisation enregistrée.
L'accès aux activités, hors semaine découverte, sera systématiquement refusé aux personnes qui ne seraient pas à jour de leur adhésion associative et de leur cotisation annuelle. Cette dernière peut

être payée en plusieurs fois dans la limite du nombre de mois d'activités.
La carte d'adhésion « Astuce » donne droit à des réductions auprès de certains commerçants partenaires (liste accessible sur le site Internet de la MJC).

Plusieurs modes de paiements : chèques vacances, coupons sports, chèque, espèces, virement bancaire, Céou (monnaie locale), Cesu et MSA.
Réglementairement, une adhésion ne peut-être restituée et il ne sera procédé à aucun remboursement de cotisation si l'arrêt à l'activité est de votre fait.

Pour vous inscrire vous devez remplir un Bulletin d'Adhésion (téléchargeable sur le site Internet de la MJC).
Vous devez aussi attester avoir pris connaissance du Règlement Intérieur des Clubs d'Activités (accessible sur le site Internet de la MJC), remplir le document relatif au droit à l'image, préciser les données personnelles que nous pouvons utiliser et remettre un certificat médical pour les activités sportives (valable 3 ans).
Enfin, pour bénéficier de nos tarifs réduits, vous devez présenter un justificatif à jour et récent de votre situation.

ANNULATION ACTIVITES

La MJC peut proposer une réduction d'heures et réviser la cotisation en conséquence.
La MJC peut aussi mettre fin à une activité si le nombre minimum d'adhérent-e-s (jauge) n'est pas atteint pour l'autofinancer.

VIE DE LA MAISON

Nous souhaitons vivement vous associer à la vie de votre MJC. A ce titre, les animateurs de nos clubs d'activités vous solliciteront pour élire un représentant et son suppléant par activité. Ils pourront ainsi participer à une rencontre plénière au moins trimestrielle (type « conseil de maison »). Il s'agira notamment de faire le lien entre l'ensemble des acteurs de la MJC (administrateurs, adhérents, intervenants, salariés,...) et ainsi favoriser tant des évolutions des conditions de pratiques que de développer des initiatives, de nouveaux projets de nouvelles activités.
L'adhésion marque l'engagement de l'adhérent-e dans le projet de la MJC.

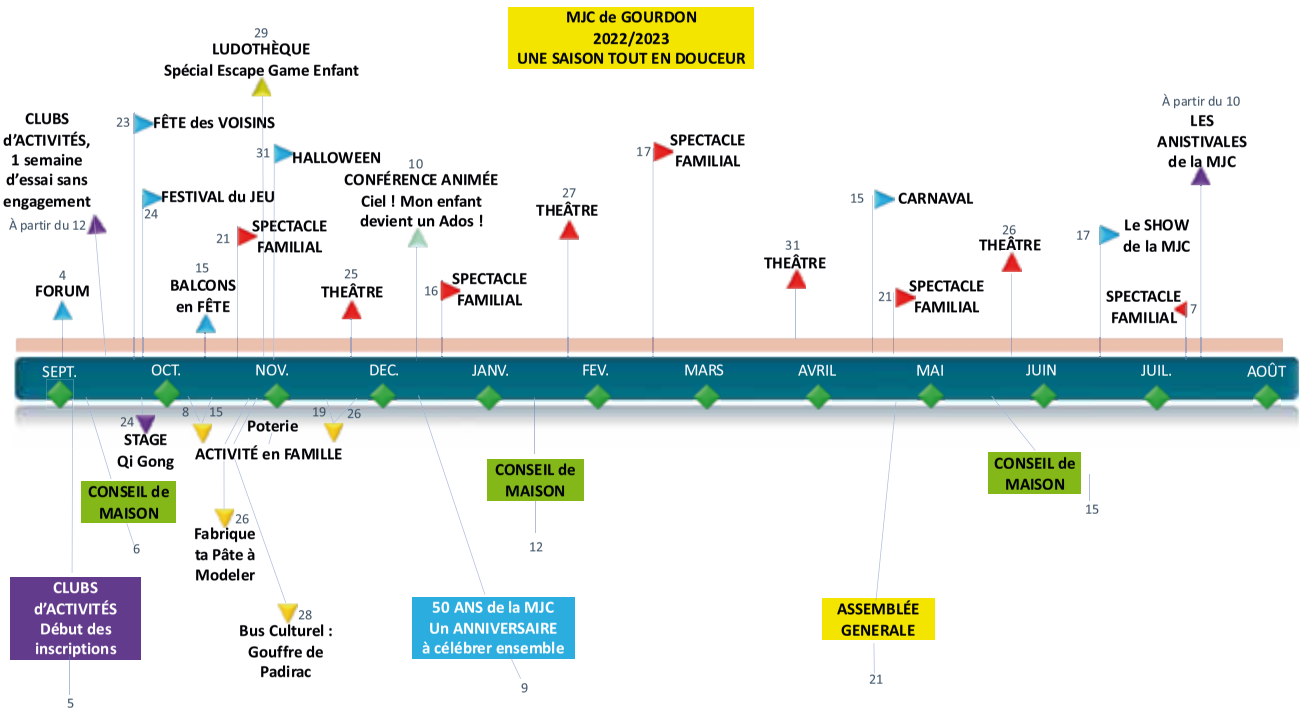
ENVIE D'UNE PAUSE **DOUCEUR**...

ENVIE DE VOUS RETROUVER AVANT

OU APRÈS VOS ACTIVITÉS...

THÉ ou CAFÉ ?

IL Y A TOUT CE QU'IL FAUT À L'ACCUEIL DE LA MJC



Attention, les dates ci-dessus sont susceptibles de modifications et surtout, compte tenu d'une programmation trimestrielle, d'une évolution.
Pour vous assurer du maintien des dates et découvrir les nouvelles, merci de consulter www.mjcgourdon.fr / nous écrire à contact@mjcgourdon.fr / nous appeler au 05 65 41 11 65

Vivez votre MJC pleinement… mais en douceur…

- Dates des évènements ou autres animations locales
- Programme culturel / Spectacle vivant
- Vie des Clubs : Ateliers, stages, …
- Ateliers en Famille
- Conférence, café philo.
- Ludothèque : En plus des ouvertures les Mercredis & Samedis de 14h à 17h30, du prêt de jeux, … l'équipe de la Ludothèque vous propose des animations thématiques…

CONSEIL de MAISON Pour participer aux projets de votre MJC, pour en initier de nouveaux, pour échanger sur l'évolution de votre MJC, sur les points à améliorer, à péreniser, … Le Conseil de Maison est ouvert aux membres du Conseil d'Administration, aux salariés, aux intervenants … et tout ceux qui auront manifesté un intérêt à s'engager pour leur MJC (ambassadeurs des Clubs d'Activités,…).

CONSEIL d'ADMINISTRATION Au-delà des membres de droits (Mairie de Gourdon, CCQB, CD 46, FRMJC) et sur invitation de partenaires institutionnels, financiers ou associatifs (Education Nationale, CAF, OMS, … le Conseil d'Administration est essentiellement composé de membres actifs élus par l'Assemblée Générale (donc tous les adhérents).

ASSEMBLEEE GENERALE Ouverte à tous, l'Assemblée Générale annuelle de la MJC permet à tous les adhérents à jour de leur cotisations de valider les différents rapports annuels (moral, financier, d'activités) et d'élire leurs représentants.

MJC GOURDON

SAMEDI 24 SEPTEMBRE

FESTIVAL JEU PREND L'AIR

14h00
23h00

ALLOCATIONS FAMILIALES

GOURDON

www.mjcgourdon.fr

ccqb

Decazeville - 05 65 43 00 19 - Ne pas jeter sur la voie publique.