

**MJC Sochaux
2009 - 2010**

***Une Saison
Toutes Portes Ouvertes***



**Loisirs
Culture
Jeunesse
Enfance
Projets**

La porte des valeurs

EDITO

Nous avons rangé les pelles et les seaux... C'est la rentrée...

La Maison des jeunes et de la Culture de Sochaux vous invite à découvrir toutes les portes d'entrée qu'elle vous offre.

Vous pourrez entrer par la porte qui vous convient le mieux : la porte de ses activités et de ses savoir-faire, la porte de ses temps forts et son regard sur le monde et les autres, la porte de la jeunesse et les enjeux qui s'y rattachent, la porte de ses valeurs qu'elle vous invite à partager ou à découvrir, **enfin à participer à la Journée Portes Ouvertes du 3 octobre.**

Rien ne vous empêche d'entrer par la fenêtre, de venir discuter, de vous renseigner ; de proposer ou de prendre votre place dans notre association et de ressortir par la porte...

Nous serons heureux de vous recevoir...

Le Conseil d'Administration et l'Equipe d'Animation

QUI SOMMES-NOUS ?

La Maison des Jeunes et de la Culture de Sochaux est une association loi 1901 créée le 8 juillet 1958.

Elle trouve ses origines dans l'éducation populaire.

Ses principes fondamentaux sont : le droit à l'éducation et l'accès à la culture pour tous, elle accorde une place prépondérante à la jeunesse.

Elle affirme des valeurs de solidarité, de citoyenneté et de laïcité quels que soient l'âge, le sexe, l'origine sociale ou ethnique des personnes.

Elle est gérée par un conseil d'administration élu parmi les adhérents lors de l'assemblée générale.

Ses objectifs et ses actions sont partagés dans le cadre d'un large partenariat.

Subventionnée par les collectivités locales et territoriales, les cotisations et les adhésions des adhérents participent au financement de la M.J.C.

La M.J.C. est affiliée à la Fédération Régionale et Française des Maisons des Jeunes et de la Culture.

NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

• Membres de droit

LIEBUNDGUTH Claude, Mairie
ACQUART France, VAPILLON Claire
FFMJC/FRMJC
COSTY Laurent, Délégué Régional
MATOCQ-GRABOT Albert, Maire
ALISON Eric, Directeur

• Membres associés

SZENTENDREI Jean-Michel, CAF
GAUTHIER Noël, Conseil Général
MOUGEY Véronique, Service Jeunesse

• Membres élus

ARNOULD Etienne
BAGGIO Marie Thérèse
BIDOT Catherine
BENAS Jacqueline
D'ALESSANDRO Francette
DUMEZ Marie
FERTEY Monique
FUEHRER Marie-Claire
JOUAN Ange
MOBBS Christopher
STACHOWSKI Serge
WIGNO Mireille

• Représentante du Personnel :

NICKEL Françoise

L'ÉQUIPE PERMANENTE

Eric Alison, directeur
Françoise Nickel,
secrétaire-comptable

Laure Gaffiot, coordinatrice
Abdel Chekkouh,
responsable du secteur jeunes
Farid Limane, animateur
Mama Hmimid, agent d'entretien
Stéphanie Dewitte, personnel communal.

LES ANIMATEURS D'ACTIVITÉS

• Bénévoles

ARNOULD Etienne
BASSAND Jean-Pierre
BENAS Jacqueline
BONNOT Rémi
BOUVIER Claudie
CHENOT Laurent
CHOLEY Renée
D'ALESSANDRO Francette
FUEHRER Marie-Claire
HERARD Ariane
JANOSCH Eric
JUILLARD Yvette
PETER Christiane
POMMARD Anne-Marie
WIGNO Mireille

• Salariés

BAECHELE Nicole
CHENNIKI Nassera
FENAUX Lydie
GILLAND Sarah
GRIME Marie-José
HELLE Claudia
VANDENBUSSCHE Brigitte

 à découvrir et à partager

La porte des jeunes

La M.J.C. conduit des actions en direction de toute la population, mais elle fait du public jeunes 11-17 ans une de ses priorités d'action parce que c'est le moment privilégié où se construit leur personnalité, leur appartenance à un groupe et à une société où se construit aussi la prise de conscience de soi par rapport à l'autre, avec l'autre, en acceptant l'autre.

Périodes scolaires

Accueil et médiation

L'équipe d'animation propose aux jeunes un accueil tous les jours.

Cet accueil est destiné à proposer :

- un accueil informel de détente et de loisirs,
- un lieu d'aide et de soutien aux projets professionnels et personnels,
- un lieu d'information.

Horaires : tous les après-midi de 14h à 18h30 et le mardi jusqu'à 21h.

Mercredis récréatifs

Un programme trimestriel d'activités ludiques et éducatives.

Se renseigner auprès de l'équipe d'animation.

Foot en salle

Le vendredi de 17h à 19h à la halle des sports.

Périodes de vacances

Un programme d'activités culturelles, sportives et de loisirs éducatifs est proposé pendant chaque vacances (programme disponible 15 jours avant). Les bons CAF sont déductibles du coût des activités.

Contrat Territorial Jeunesse

Ce contrat donne la possibilité à la MJC d'intervenir au sein du collège et en dehors sur les communes de Nommay, Sochaux et Vieux-Charment afin de proposer un projet éducatif de qualité. Le programme des activités et des permanences sera élaboré en début de saison.

 et les enjeux

La porte des temps forts

Expositions

- **Les MJC et leurs projets** : 14 septembre-3 octobre 2009.
- **Poterie** : réalisations des animateurs : 12-23 octobre 2009.
- **Reliure** : 9-20 novembre 2009.
- **Exposition Photos avec le club de la MJC de Valentigney** : 11 -22 janvier 2010
- **Scrapbooking** : présentation des réalisations en partenariat avec le club de la MPT de Dambenois : 22 février-12 mars 2010.
- **Exposition autour de l'Afrique avec l'association J. BREL de Belfort** : 22 mars-2 avril 2010.
- **Couture** : 19-30 avril 2010.
- **Peinture sur Bois** : 3-14 mai 2010.
- **Poterie** : réalisations des adhérents : 17-28 mai 2010.
- **Poterie** : présentation des oeuvres réalisées par les ateliers de l'ADAPEI Exincourt-Etupes et les élèves de la classe Relais : 7-28 juin 2010.
- **Exposition Peinture en collaboration avec la MPT de Pont de Roide** (date à confirmer).

Temps Forts

- **Fête du Sport de Sochaux avec l'OMS** : 13 septembre 2009.
- **Forum Santé « Bien dans son corps, bien dans sa tête »** organisé par le service social AMAT et CRAM : 22 septembre 2009.
- **Portes ouvertes de la MJC** : expositions et démonstrations de toutes les activités : **samedi 3 octobre 2009.**
- **Forum social à la MJC de Valentigney sur le thème : « Quelles alternatives à la crise ? »** 21-22 novembre 2009.
- **Semaine de la Solidarité Internationale** : 15-22 novembre 2009 : animations et expositions autour du vingtième anniversaire de la convention internationale des droits de l'Enfant avec l'Unicef.
- **Téléthon** : avec la ville de Sochaux : 5 décembre 2009.
- **Spectacle « She put a spell on you » de la Cie des Pilleurs d'Epaves** avec l'ALLAN : jeudi 25 février 2010.
- **Journée de la Femme** : 13 mars 2010 à la MPT de Bavans.
- **Fête Mondiale du Conte avec la Compagnie Gakokoé** : 18-21 mars 2010.
- **Assemblée Générale** : 29 avril 2010
- **Quinzaine du Commerce Equitable** : mai 2010
- **Fête de la MJC** : juin 2010.

 Un regard sur le monde et les autres

La porte des activités

ART FLORAL : art de créer des compositions florales sur différents supports tels que vases, paniers ou assiettes avec des fleurs devant être sélectionnées, préparées et disposées de manière à créer une belle harmonie entre elles. Le cours proposé permet d'aborder ces points et d'expérimenter les techniques employées en fleuristerie.

BOXE THAÏ : les séances de Muaythai dédiées aux enfants sont spécialement conçues de manière à solliciter l'attention et l'éveil physique. Elles se déroulent en toute sécurité grâce à l'utilisation de protections et à la mise en place de programmes éducatifs spécifiques.

COUTURE : les adhérents apprennent les bases essentielles : coudre des ourlets à la main, tailler un patron. Les personnes réalisent des retouches ou des vêtements suivant leurs besoins et envies. Tous les niveaux, débutants ou expérimentés, sont les bienvenus et bénéficient de tous les conseils.

DANSE JAZZ : de 4 à 6 ans, les enfants apprennent à utiliser l'espace et à s'orienter. Il s'initient aux rythmes, aux premières positions et aux mouvements de base classique et jazz. De 7 à 10 ans, les enfants apprennent à rythmer et à coordonner leurs mouvements. Dans ces cours, on travaille également l'imagination (création de leur propre chorégraphie) et la connaissance du corps.

STREET DANCE : les ados dansent sur des rythmes de Moder'n Jazz et de RnB.

DANSE ORIENTALE : les élèves y trouvent un bien-être qui les réconcilie avec leur corps en acquérant une plus grande aisance et souplesse dans leur gestuelle. Cette danse fait appel à la grâce de mouvements lents en alternance avec des compositions plus rapides et toujours dans un souci d'harmonie.

DANSE DE SOCIÉTÉ : différents types de danse seront enseignés tels que Valse, Tango, Paso Doble, Madison, Rock et Cha-Cha.

HUILE-PASTEL-AQUARELLE : cet atelier est ouvert à toutes les personnes désirant accéder aux différentes techniques : dessin, peinture à l'huile, pastel, acrylique et aquarelle selon une méthode pédagogique adaptée. Les résultats sont rapides dans un souci constant du bien-être et de l'épanouissement de chacun.

PATCHWORK : ce n'est un secret pour personne : le patchwork, c'est l'assemblage harmonieux de petits morceaux de tissu qui se transforment en tableau. A la MJC, les créations de Patch suivent le fil des événements : Pâques, Noël... c'est toujours l'occasion de faire travailler son imagination.

PEINTURE SUR BOIS : prenez quelques tubes de peinture acrylique, quelques pinceaux, une véritable envie de décorer des objets courants et redonner vie à des

objets anciens et vous avez tous les ingrédients pour faire de rapides progrès dans la bonne humeur !

POTERIE : l'atelier accueille petits et grands de 6 à plus de 77 ans. Les adhérents apprennent l'art de façonner la terre. La faïence, le grès et la porcelaine se transforment suivant l'imagination des adhérents en bijoux ou figurines, vases ou plats.

RELIURE : la reliure protège le livre et aide à sa conservation. Elle nous permet de mettre en valeur l'ouvrage avec toutes sortes d'applications, ornements incrustations et dorures.

REMISE EN FORME : cette activité s'adresse à toute personne soucieuse d'entretenir sa santé, sa forme et de lutter contre la sédentarité. L'endurance, la résistance, l'équilibre et le renforcement musculaire font également partie des séances proposées.

SALSA : mélange de rythmes afro-cubains et d'influences latines comme le «chacha-cha, le merengue, le tango...». C'est une invitation au voyage extraordinaire de l'expression corporelle et du plaisir de danser. Il y a plusieurs styles de salsa : portoricaine, cubaine et colombienne.

SCRAPBOOKING : des photos, du papier, des ciseaux, de la colle, des embellissements, des rubans et vous avez tout ce qu'il faut pour réaliser un album photos. Créer, imaginer, mettre en valeur une scène, un visage, un détail, enfin tout peut être fait en scrapbooking.

LES LOISIRS CRÉATIFS : nouvelle activité proposée en complément de l'activité scrapbooking. Les adhérents partageront leur savoir-faire dans un esprit d'échanges.

STRETCHING : les exercices proposés dans ce cours visent surtout à garder et à développer son autonomie par des exercices d'étirements et de souplesse qui sont axés sur les articulations et les muscles afin de favoriser une plus grande disponibilité gestuelle et réguler les tensions.

TAI CHI CHUAN : pratique de santé corporelle chinoise consistant en un enchaînement de mouvements circulaires lents issus du centre (bassin) et favorisant la circulation de l'énergie et l'équilibre du corps.

YOGA : le but du Hatha yoga traditionnel est de calmer le « Citta » composé du mental de l'égo et de l'intellect. Les postures (asanas) se pratiquent avec lenteur, calme, concentration et un minimum d'efforts contrairement à une pratique sportive. Une place importante est donnée aux respirations spécifiques (pranayama) qui suivent les asanas. Les séances se terminent par une relaxation de dix minutes.

 et des savoir-faire

La saison commence le 14 septembre

Activités	Animateurs	jours	Horaires	Tarifs - de 18 ans	Tarifs adultes
Art floral* (une séance/mois)	E. Janosch	Lundi ou jeudi	19h00 à 21h00	61 €	81 €
Boxe Thaïlandaise (certificat médical obligatoire) salle de l'Eglantine Sochaux	F. Limane	Mardi (filles) (Garçons nés en 1993 jusqu'en 2000)	18h00 à 19h15 19h30 à 20h45	55 € 55 €	
Couture	L. Fenaux	Lundi	14h00 à 16h00	42 €	64 €
Danse orientale (adultes)	N. Chenniki	Lundi	20h00 à 21h30	74 €	91 €
Danse orientale (enfants/ados)	N. Chenniki	Mardi	17h00 à 18h30	74 €	
Danses de société NOUVEAU salle du Crépon Sochaux	R. Bonnot	Lundi	20h00 à 21h30	74 €	91 €
Eveil à la danse (4-6 ans)	S. Gilland	Mercredi	16h00 à 17h00	53 €	
Modern jazz (7-11 ans)	S. Gilland	Mercredi	17h00 à 18h00	53 €	
Huile-Pastel-Aquarelle	B. Vandenbussche	Lundi Mardi Jeudi	17h30 à 19h30 14h00 à 16h00 18h00 à 20h00	103 € 103 € 103 €	140 € 140 € 140 €
Patchwork	R. Choley	Mercredi (2 ^{ème} et 4 ^{ème})	19h00 à 21h00	36 €	47 €
Patchwork Club	C. Bouvier	Vendredi (1 ^{er} et 3 ^{ème})	14h00 à 16h00	19 €	pas de réduction possible
Peinture sur bois	C. Peter	Mardi	14h00 à 16h00 16h00 à 18h00	79 € 79 €	105 € 105 €
Poterie Adultes	Y. Juillard M.C. Fuehrer C. Peter M.J. Grime J.P. Bassand - A. Herard	Mardi Mardi Jeudi Jeudi Jeudi	14h00 à 16h00 17h00 à 19h00 9h00 à 11h00 14h00 à 16h00 19h00 à 21h00	84 € 84 € 84 € 84 € 84 €	105 € 105 € 105 € 105 € 105 €
Poterie Enfants (à partir de 6 ans)	J. Benas M.C. Fuehrer	Mercredi	15h30 à 17h00 ou 16h00 à 17h30	84 €	
Reliure	F. d'Alessandro	Lundi Mardi	14h30 à 16h30 14h30 à 16h30	69 € 69 €	92 € 92 €
Reliure Club	F. d'Alessandro	Mercredi Jeudi Vendredi	14h00 à 18h00 14h00 à 18h00 14h00 à 17h00	47 € 47 € 47 €	pas de réduction possible
Remise en forme (certificat médical obligatoire)	N. Baechele	Mardi	10h00 à 11h00	53 €	72 €
Salsa	C. Helle	Mardi	19h00 à 20h00	74 €	91 €
Scrapbooking et Loisirs Créatifs NOUVEAU	A.M. Pommard	Jeudi	14h00 à 19h00	26 €	pas de réduction possible
Street Dance (ados) NOUVEAU	S. Gilland	Mercredi	18h00 à 19h00	53 €	
Stretching (certificat médical obligatoire)		Jeudi	17h00 à 18h00	53 €	72 €
Tai Chi Chuan	L. Chenot	Lundi	18h00 à 20h00	79 €	105 €
Yoga (certificat médical obligatoire)	M. Wigno / E. Arnould	Lundi Lundi Jeudi Jeudi	17h45 à 19h00 19h15 à 20h30 17h30 à 19h00 19h15 à 20h30	67 € 67 € 67 € 67 €	88 € 88 € 88 € 88 €

Accès libre sans engagement du 14 au 25 septembre 2009. Portes ouvertes samedi 3 octobre 2009.



Réduction sur toutes les activités (se renseigner au C.E.)



Adhésions (du 01/09/09 au 31/08/2010)

- Carte MJC : 11 €
- Carte : 5,50 € (moins de 18 ans, chômeurs ou étudiants de moins de 26 ans ou carte d'une autre MJC)
- Réductions applicables sur le montant des tarifs indiqués :
- 20 % pour les habitants de Sochaux, les chômeurs et les étudiants
- 25 % pour une deuxième inscription d'un même foyer
- 30 % pour les travailleurs de tournée (fiche de paye faisant foi).

Facilités de paiement : se renseigner lors de l'inscription.

* Art floral : réunion d'information mercredi 23 septembre à 19h

et se termine fin juin

Stages

Relaxation et Loisirs créatifs

YOGA : stages Kriyas et Pranayama animés par

Mireille Wigno et Etienne Arnould
1^{er} samedi du mois de 8h30 à 10h30 . Condition : être à jeun.
5 € / séance (inscription au secrétariat).

ATELIER 3D

Andrée Bouillin

Lundi 19 octobre de 8h45 à 16h30,
repas tiré du sac.

Places limitées, s'inscrire avant le 30 septembre.

13 € adhérents / 18 € non adhérents
(liste du matériel disponible lors de l'inscription)

DECO SUR BOITE

Andrée Bouillin

Lundi 7 décembre de 8h45 à 16h30,
repas tiré du sac.

Places limitées, s'inscrire avant le 20 novembre.

13 € adhérents / 18 € non adhérents
(liste du matériel disponible lors de l'inscription)

TOILE AFRICAINE

Andrée Bouillin

Lundi 8 et mardi 9 février
de 14h à 17h

Places limitées, s'inscrire avant le 22 janvier.

13 € adhérents / 18 € non adhérents
(liste du matériel disponible lors de l'inscription)

PATCHWORK :

Marie-Josée Richard-Studer

• « **Origami** » (pliage japonais et appliqué) :
Vendredi 13 novembre
de 10h à 16h30, repas tiré du sac.
Places limitées, s'inscrire avant le 23 octobre.

15 € adhérents / 20 € non adhérents
+ 5 € matériel : kit

• « **A la découverte du jardin de grand-mère** » :

Vendredi 29 janvier
de 10h à 16h30, repas tiré du sac.
Places limitées, s'inscrire avant le 8 janvier.

15 € adhérents / 20 € non adhérents
+ 5 € matériel : kit

MARQUETERIE DE PAILLE

César d'Alessandro

Lundi 1^{er}, mercredi 3, jeudi 4 et
vendredi 5 février de 14h à 16h

15 € les 4 séances adhérents / 20 € non adhérents
Paille fournie

CARTONNAGE

Liliane Beauté

Mardis 12 et 19 janvier
de 17h30 à 19h30

Mercredis 13 et 20 janvier
de 17h30 à 19h30

30 € les 4 séances adhérents / 35 € non adhérents
Carton fourni

La MJC se réserve le droit d'annuler un stage si le nombre de participants est insuffisant.

Inscriptions au secrétariat : 03 81 32 10 19.

Infos pratiques

COORDONNÉES

MJC de Sochaux
6, rue de la Poste - BP 51034
25601 Sochaux Cedex
Tél. 03 81 32 10 19 - Fax. 03 81 94 66 07
mjcsochaux@wanadoo.fr

ACCUEIL ET INSCRIPTIONS

Du lundi au jeudi : 9h-12h et 14h-19h
Vendredi : 9h-12h et 14h-17h

Le programme est susceptible d'être modifié en cours de saison. La MJC se réserve le droit de supprimer une activité en cours d'année si le nombre de participants est insuffisant, (remboursement des trimestres non effectués).

L'activité n'est pas remboursée en cas d'abandon de l'adhérent (sauf cas de force majeure : maternité, déménagement, hospitalisation dûment justifié).

LES MJC DU PAYS DE MONTBÉLIARD

- Audincourt Saint Exupery : 03 81 34 36 54
- Dambenois : 03 81 94 35 11
- Centre Image du Pays de Montbéliard : 03 81 91 10 85
- Petite Hollande : 03 81 98 56 01
- Pont de Roide : 03 81 99 33 99
- Seloncourt : 03 81 37 33 11
- Valentigney : 03 81 36 25 50
- Trajectoire Formation : 03 81 96 70 92

PARTENARIATS

- Joie d'Andalousie

Groupe folklorique espagnol. Découverte des danses et chants traditionnels du flamenco, samedi de 15h à 17h. Renseignements : R. Moreno, tél. 03 81 32 27 71

- PIFE-PIJ

Lieu d'information et d'accompagnement pour tous (emploi, formation, vie pratique, loisirs...). Renseignements : S. Largot, tél. 03 81 94 53 42.





Maison
des
Jeunes
et de la
Culture

Tél. 03 81 32 10 19

Portes Ouvertes
3 octobre 2009

**Assemblée
Générale**
29 avril 2010

**Fête de
la MJC**
juin 2010

La MJC remercie ses partenaires financiers.

