



La MJC de SOCHAUX

Saison 2011 / 2012

EDITO

La MJC est de nouveau en état de marche
avec un nouveau bureau et une directrice.

Nous avons travaillé tous ensemble bénévoles et salariés
pour réécrire le projet associatif,
nous le finaliserons avant la fin de l'année 2011.

Celui-ci nous servira de guide pour la création de nouvelles actions
en direction des jeunes et des habitants de Sochaux
afin de réaliser un projet intergénérationnel qui nous tient
tant à cœur.

Il est important de remettre les valeurs de l'éducation populaire
au centre de nos activités.

Nous vous proposerons des sorties culturelles
et familiales ouvertes à tous.

Bonne rentrée, nous serons très heureux
de vous retrouver.

Le conseil d'administration de la MJC

La MJC de Sochaux, c'est

Une maison...

... Un espace pour se retrouver, partager, apprendre, confronter ses idées et projets. Les adhérents de 7 à 77 ans et plus sont accompagnés par des animateurs bénévoles et salariés.

Des jeunes...

Les adhérents sont des jeunes des villes de Sochaux, Vieux-Charmont et Grand-Charmont dans le cadre du contrat territorial jeunesse du Conseil Général et aussi habitants du Pays de Montbéliard. Ils sont adhérents, usagers et fréquentent la M.J.C. sur les périodes de loisirs .

... et de la culture

.... Il s'agit de toutes les cultures , de celle de chacun, de la culture reconnue et méconnue. La culture qui unit les hommes et les femmes. Elle est notre espace de développement et de construction de projet.

C'est aussi :

Une association d'éducation populaire

Cette association permet d'être acteur de sa vie dans la cité. Elle met en place les conditions pour que s'exerce une démocratie vivante et juste, encourageant l'initiative et la prise de responsabilité de tous.

Dans un ensemble fédératif

Au sein de la Fédération Régionale de Franche-Comté avec la Fédération Nationale, la MJC de Sochaux travaille avec les autres MJC, échange des expériences. La Fédération l'accompagne dans l'analyse des pratiques et la formation des salariés et des bénévoles.

Une association loi 1901, associant bénévoles, salariés et soutenue par les collectivités territoriales.

Des adhérents volontaires, élus par l'assemblée générale forment le Conseil d'Administration. Il donne les orientations, veille à la réalisation des projets votés en assemblée et gère financièrement l'association. Pour cela il élit le bureau, chargé avec l'équipe des salariés (directeur et équipe des animateurs) de les mettre en œuvre.

Si vous avez l'envie et un peu de temps, rejoignez les élus pour donner vos idées et participer à la vie de la MJC.

CONSEIL D'ADMINISTRATION

• Membres de droit

LIEBUNDGUTH Claude, Mairie,

VAPILLON Claire FFMJC/FRMJC

COSTY Laurent,

Délégué Régional FFMJC

MATOCQ-GRABOT Albert,

Maire

La Directrice

• Membres associés

CAF

GAUTHIER Noël,

Conseil Général

MOUGEY Véronique, Service

Jeunesse

• Membres élus

ACQUART France, Présidente

MOURGEON Aimé ,

Vice Président

ARNOULD Etienne, Secrétaire

d'ALESSANDRO Francette,

Trésorière

BIDOT Catherine,

Trésorière adjointe

BAGGIO Marie-Thérèse

DJEDID Karim

FERTEY Monique

FUEHRER Marie-Claire

• Représentante du Personnel :

NICKEL Françoise

L'ÉQUIPE PERMANENTE

Amandine BIERCE, Directrice

Françoise NICKEL,

secrétaire-comptable

Laure GAFFIOT, coordinatrice

Abdel CHEKKOUH,

Animateur responsable,

Secteur jeunes

Animateurs : Farid LIMANE,

Karime MANCER

Entretien : Mama HMIMID,

Karine DEPUYDT

LES ANIMATEURS D'ACTIVITÉS

• Bénévoles

ARNOULD Etienne

BASSAND Jean-Pierre

BAGGIO Marie-Thérèse

BENAS Jacqueline

BOUVIER Claudie

CHENOT Laurent

CHOLEY Renée

D'ALESSANDRO Francette

DOGAN Inan

FICERAI Géraldine

FUEHRER Marie-Claire

GRIME Marie-José

HERARD Ariane

JUILLARD Yvette

MARIE Chantal

PETER Christiane

SUKURICA Hugues

VAVASSEUR Jeannine

WIGNO Mireille

• Vacataires

ANTOINE Joelle

BAECHELE Nicole

BEN MUSTAPHA Nassera

DRU Steve

FENAUX Lydie

GILLAND Sarah et Camille

MOKHNACHE Sarra

PINO-GARIN Paola

VANDEBUSSCHE Brigitte

SECTEUR JEUNES

Animateur Responsable : Abdel CHEKKOUH

Animateurs : Farid LIMANE, Karim MANCER

La MJC est ouverte à tous, mais elle accentue son action en direction des publics jeunes (11-17 ans)

Ouverture

- Ouverture de la MJC jusqu'à 20h (lundi, mercredi, jeudi), 21h le mardi, et 19h (le vendredi).

Période scolaire

Ouverture de la MJC jusqu'à 20 h. lundi et jeudi

21h. mardi

19h. mercredi - vendredi (foot en salle)

Accueil

En période scolaire, la MJC sera ouverte, tous les jours à partir de 16h.

Des activités seront organisées pendant ces créneaux et compléteront les jeux (tennis de table, baby-foot, jeux de société, etc..)

Mais ces tranches horaires sont aussi :

- un lieu d'écoute, d'échanges avec les animateurs en fonction des thématiques rencontrées par les jeunes dans leur vie.

Période de vacances scolaires

Un programme d'activités sera proposé pour les jeunes, il comprendra des activités sportives et culturelles.

Des séjours seront proposés selon les tranches d'âge et avec des activités en direction de ces adhérents.

Cette programmation est réservée en priorité aux habitants de Sochaux, Vieux-Charmont et Grand-Charmont mais ouverte à tous selon les places disponibles.

LES STAGES

YOGA : Stage Bien-Etre

Mireille Wigno et Etienne Arnould
2ème samedi/mois de 8h30 à 10h30

Condition : être à jeun

5€/séance

1^{er} stage : samedi 8 octobre

Encres sur lampes, théières, photophores... Andrée Bouillin

Judi 20 octobre de 9h30 à 17h

(repas tiré du sac)

13 € : adhérents MJC / 18 € : non adhérents + fournitures

Effets cuir, frippé et volume sur boîte à garnir Andrée Bouillin

Vendredi 09 décembre de 9h30 à 17h

(repas tiré du sac)

13 € : adhérents MJC / 18 € : non adhérents + fournitures

Pour l'année 2012, d'autres stages sont prévus : Powertex, 3D, Home Déco, Miroir (se renseigner à partir de janvier à la MJC : 03.81.32.10.19)

LES EXPOSITIONS

Du 19 au 30 septembre : Oeuvres réalisées pour la fête de la MJC (1^{er} juillet) sur le thème du Cinéma.

Du 10 au 21 octobre : Reliure.

Du 9 au 20 janvier : Poterie adultes.

Du 6 au 17 février :

Patchwork et Couture.

Du 2 au 13 avril : Poterie enfants.

Du 14 au 25 mai : Peinture sur Bois.

LES MANIFESTATIONS

FETE DU SPORT DE SOCHAUX AVEC L'OMS :

11 Septembre 2010

FORUM SANTE en partenariat avec les résidences AMAT : 04 octobre 2011.

SEMAINE DU GOÛT : entre le 17 et le 23 octobre 2011.

SEMAINE DE LA SOLIDARITÉ INTERNATIONALE : vendredi 18 novembre 2011 : spectacle « Saleté » de Mohammed GUELATTI à 20h à la MJC de Sochaux.

TÉLÉTHON : Vente d'objets réalisés par les adhérents à la MJC du 5 au 9 décembre 2011.

JOURNÉE DE LA FEMME :

Mars 2012

FÊTE MONDIALE DU CONTE AVEC LA COMPAGNIE GAKOKOÉ :

Mars 2012

FESTIVAL DU JEU CITOYEN AVEC LA CIE OLYMPIO :

Avril 2012

QUINZAINE DU COMMERCE EQUITABLE :

Mai 2012

FÊTE DE LA MJC :

Mai / Juin 2012

PÔLE ARTISTIQUE ET SPORTIF - Coordination : Laure GAFFIOT

CARTONNAGE : utiliser un matériau de récup' « écolo » : le carton, imaginer, dessiner, élaborer un schéma, construire et enfin décorer un objet sur mesure ! C'est une expérience technique et artistique. Visitez le site de Joëlle carton pour découvrir ses créations joëllecarton@wordpress.com. **Nouveau**

COUTURE : apprentissage des bases essentielles : coudre des ourlets à la main, tailler avec un patron, réaliser des retouches ou des vêtements suivant les envies ou les besoins. Débutants ou experts sont les bienvenus et bénéficieront de conseils à ces différentes techniques selon une méthode pédagogique adaptée. Les résultats sont rapides dans un souci constant du bien-être et de l'épanouissement de chacun.

HUILE-PASTEL-AQUARELLE : cet atelier est ouvert à toutes les personnes désirant accéder à ces différents médiums selon une méthode pédagogique adaptée. Les résultats sont rapides dans un souci constant du bien-être et de l'épanouissement de chacun.

KEBANA : l'arrangement floral japonais crée une harmonie de construction linéaire, de rythmes et de couleurs conforme aux traditions et à la philosophie japonaise. **Nouveau**

PATCHWORK : venez vous familiariser avec l'assemblage harmonieux de petits morceaux de tissus qui se transformeront en tableau. Les créations de patch suivent le fil des événements : Pâques, Noël ... c'est toujours l'occasion de faire travailler votre 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 77 et plus. Ceux-ci apprennent l'art de façonner la terre. La faïence, le grès ou la porcelaine se transforment suivant l'imagination de chacun en bijoux, vases, plats ou sculptures.

RELIURE : venez apprendre les techniques qui permettront de protéger et d'embellir vos livres. Applications, ornementations et dorures mettront les couvertures en valeur.

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

MODERN JAZZ : de 4 à 6 ans, appréhension de l'espace et de l'orientation, initiation aux rythmes, aux premières positions et mouvements de base classique et jazz. De 7 à 10 ans, sensibilisation aux rythmes et à la coordination des mouvements. Dans ces cours, on travaille également l'imagination (improvisation) et la connaissance du corps.

DANSE ORIENTALE : cette danse fait appel à la grâce des mouvements lents en alternance avec des compositions plus rapides dans un souci d'harmonie et de bien être.

HIP-HOP : Né aux USA, issu des quartiers populaires, aujourd'hui ce moyen d'expression est la culture urbaine la plus répandue. c'est une danse acrobatique aux nombreuses figures au sol mais aussi des chorégraphies complexes sur des rythmes issus du rap. **Nouveau**

SALSA : mélange de rythmes afro-cubains et d'influences latines comme le chacha-cha, le meringue et le tango. C'est une invitation au voyage extraordinaire de l'expression corporelle et du plaisir de danser.

ZUMBA : danse originaire de Colombie, c'est un mélange de plusieurs danses latines, salsa, flamenco, fitness et aérobic, permettant de tonifier tous les muscles et de pratiquer une activité physique conviviale et rythmée. Nul besoin d'être bon danseur, l'essentiel c'est de se dépenser dans la bonne humeur ! **Nouveau**

INITIATION AUX SPORTS DE CONTACT : les jeux d'oppositions sont des disciplines ludiques dont le principe est de garantir une pratique sécurisée. Les jeux sont utilisés comme catalyseur d'énergie en développant la motricité et les capacités de perspective en favorisant le contrôle de l'agressivité et le développement social.

BOXE THAÏ : les séances de Muaythai dédiées aux jeunes 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.

FULL CONTACT : premier objectif : découverte de soi-même, de ses capacités, ses ressources physiques et mentales. Les éducateurs tous diplômés sont attachés à une philosophie des arts martiaux où le respect et la rigueur sont d'excellentes vertus que vous pourrez développer. Il ne s'agit pas d'apprendre à se battre, mais d'abord à combattre ses propres faiblesses.

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

STRETCHING : les exercices visent surtout à garder et à développer son autonomie par des exercices d'étirements et de souplesse axés sur les articulations et les muscles pour 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 : comment mettre en harmonie le corps et l'intellect. Les postures se pratiquent avec lenteur, calme et concentration avec un minimum d'efforts contrairement à une pratique sportive. Une place importante est donnée aux respirations suivant les postures. Les séances se terminent par dix minutes de relaxation. Atelier ouvert aussi aux plus jeunes dans une approche ludique favorisant le développement psycho-moteur et la maîtrise de soi.

Activités	Animateurs	jours
Danse orientale	N. Ben Mustapha	Lundi
Eveil à la Danse (4-6 ans)	C. Gilland	Mercredi
Modern jazz (7-11 ans)	S. Gilland	Mercredi
Danse moderne (adultes et ados à partir de 15 ans)	S. Gilland	Mardi
Salsa (adultes)	S. Dru - G. Ficerai	Mardi - Intermédiaires Mardi - Débutants
*Hip-Hop (ados)	S. Mokhnache	Mercredi
* Zumba	P. Pino - Garin	Jeudi
*Remise en forme	N. Baechele	Mardi
*Stretching	N. Baechele	Jeudi
*Yoga	M. Wigno E. Arnould	Lundi (2 séances : 140 €) Jeudi
Tai Chi Chuan	L. Chenot	Lundi
*Boxe Thaïlandaise (Salle de l'Eglantine Sochaux)	F. Limane	Mardi (à partir de 10 ans et jusqu'à 15 ans)
*Full contact	I. Dogan H. Sukurica - H. Saintot	Mardi - Mercredi Vendredi
*Initiation aux Sports de Contact	K. Mancer	Mercredi
Couture	L. Fenaux	Lundi
Huile-Pastel-Aquarelle	B. Vandenbussche	Lundi Mardi Jeudi
Ikebana (2 fois par mois) Réunion découverte jeudi 20 oct. 18 h	J. Vavasseur	Jeudi
Poterie Adultes	Y. Juillard M.C. Fuehrer M.J. Grime J.P. Bassand - A. Herard	Mardi Mardi Jeudi Jeudi
Poterie Enfants (à partir de 7 ans)	J. Benas M.C Fuehrer	Mercredi
Sculpture et Modelage	C. Peter	Jeudi
Peinture sur bois	C. Peter	Mardi
Scrapbooking	MT. Baggio C. Marie	Jeudi
Cartonnage	J. Antoine	Vendredi (2 ^{ème} et 4 ^{ème})
Reliure	F. d'Alessandro	Lundi Mardi
Reliure Club	F. d'Alessandro	Mercredi - Jeudi
Patchwork	R. Choley	Mercredi (2 ^{ème} et 4 ^{ème})
Patchwork Club	C. Bouvier	Vendredi (1 ^{er} et 3 ^{ème})

Horaires	Tarifs - de 18 ans	Tarifs adultes
20h00 à 21h30	55 €	95 €
16h00 à 17h00	55 €	
17h00 à 18h00	55 €	
19h00 à 20h00	55 €	95 €
18h30 à 19h30	55 €	95 €
19h30 à 20h30		
18h00 à 19h00	55 €	
19h30 à 20h30		130 €
10h00 à 11h00		80 €
17h00 à 18h00		80 €
17h45 à 19h00		93 €
19h15 à 20h30		
17h45 à 19h00		
19h15 à 20h30		
18h00 à 20h00		105 €
18h00 à 19h15 (filles)	58 €	
19h30 à 20h45 (garçons)	58 €	
19h15 à 20h45	58 €	90 €
14h30 à 15h30 (4-6 ans)	55 €	
15h30 à 16h30 (7-9 ans)	55 €	
14h00 à 16h00		65 €
17h30 à 19h30		150 €
14h00 à 16h00		150 €
18h00 à 20h00		150 €
18h00 à 20h00	61 €	80 €
14h00 à 16h00		110 €
17h00 à 19h00		110 €
14h00 à 16h00		110 €
19h00 à 21h00		110 €
15h30 à 17h00		85 €
9h00 à 11h00		110 €
14h00 à 16h00		110 €
15h00 à 17h00	pas de réduction	30 €
17h30 à 19h30		30 €
14h00 à 17h00		75 €
14h30 à 16h30		95 €
14h30 à 16h30		95 €
14h00 à 18h00	pas de réduction	55 €
18h00 à 20h00		50 €
14h00 à 16h00	pas de réduction	20 €

**Reprise des activités
le 19 Septembre 2011**

**Accès libre
sans engagement
du 19 au 30 septembre 2011.**



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



Adhésions

(du 01/09/2010 au 31/08/2011)

- 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.

Tickets Loisirs CAF 2011 - 2012

* certificat médical obligatoire

INFOS PRATIQUES

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
Mail : mjcsochaux25@gmail.com
www.mjc-sochaux.fr



M
J
C
S
o
c
h
a
u
x

ACCUEIL ET INSCRIPTION

Du lundi au jeudi : 9h à 12h et 14h à 19h
Le vendredi : de 9h à 12h et de 14h à 17h

RESEAU DES MJC DU PAYS DE MONTBELIARD

Audincourt St 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
Valentigney / 03-81-36-25-50
Trajectoire Formation / 03-81-96-70-92

PARTENARIAT

- Joie D'Andalousie : découverte des danses et des chants traditionnels du flamenco. Séances le samedi de 15h à 17h.
Renseignement auprès de M. MORENO / Tél : 03-81-32-27-71
- Point Information jeunesse, Point Info Formation Emploi
Lieu d'information et d'accompagnement pour tous (recherche Internet, emploi, CV, lettre de motivation)
Renseignement auprès de Sylvain LARGOT : 03-81-94-53-42

La MJC remercie ses partenaires financiers.

