

MJC CAHORS

2012/2013

CULTURE / LOISIR

EDUCATION / FORMATION

ECHANGES / RENCONTRES



LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Toute l'équipe de la MJC, bénévoles et salariés, ont une seule ambition : vous proposer un lieu de culture partagée, de loisirs éducatifs, d'activités récréatives, d'échanges de savoirs, de rencontres conviviales...

Dans cette plaquette, vous trouverez la présentation synthétique de toutes les activités proposées aux enfants, aux jeunes et aux adultes : art et expression, musique, théâtre, danses, langues, détente, sports...

La nouvelle dynamique de la saison précédente va se poursuivre : reconnaissance publique de l'Accueil de Loisirs "Le Mercredi des Enfants", ouvert de 7h30 à 18h30 ; scènes ouvertes, expositions, cycle de conférences sociétales, participation à des projets partenariaux...

N'hésitez pas à consulter régulièrement notre site internet pour toutes nos actualités et pour tous renseignements.

Bonne saison !

Josiane Bessières.

Visuel de couverture : "Tourbillon" – octobre 2011. Fresque éphémère, réalisée dans la cour de la MJC par les ateliers terre animés par Ingrid Paul, à l'occasion de l'inauguration des nouveaux locaux.
Photo : Yoann Gosse.

Merci aux photographes : Sarah Laporte-Forcadell – Caroline Blanc - Nelly Blaya - Yoann Gosse.



ENFANTS

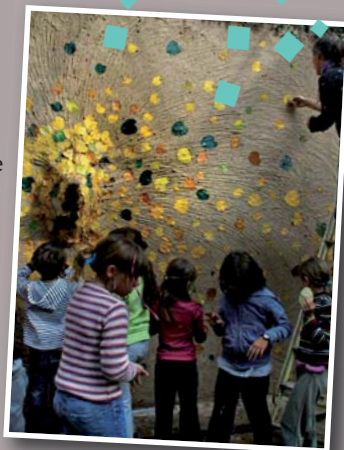
LE MERCREDI DES ENFANTS

ACCUEIL DE LOISIRS SANS HÉBERGEMENT (ALSH)

Le Mercredi des Enfants, Accueil de Loisirs Sans Hébergement, s'adresse aux enfants de 3 ans à 14 ans. Le centre fonctionne les mercredis, du 19 septembre 2012 au 26 juin 2013 (voir calendrier MJC), et accueille les enfants en 1/2 journée de 7h30 à 12h30 et/ou de 13h00 à 18h30.

L'enfant s'inscrit à la 1/2 journée et a le choix d'un atelier spécifique d'expression ou de pratique artistique. Avant et/ou après cet atelier, il participe à des activités diverses encadrées (bricolage, contes, jeux d'extérieur...) et accède à des espaces permanents (bibliothèque, jeux de société...).

Des animations spécifiques sont aussi proposées durant la saison : les droits de l'enfant, visites d'exposition, séances cinéma...



Les ateliers spécifiques :

CREATION ARTISTIQUE : Bricol'Art – Peinture/Dessin – Poterie • RYTHMIQUE • MUSIQUE ET CHANSONS • DANSE MODERNE • THEATRE • EVEIL DU CORPS ET DU LANGAGE • EVEIL MUSICAL
EVEIL A LA DANSE

TARIF	QF > 1500 €	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Pour la saison (35 1/2 journées)	195 €	165 €	135 €	105 €
Soit la 1/2 journée	5,57 €	4,71 €	3,86 €	3 €

ATELIERS HORS ALSH

Ateliers hebdomadaires :

Ecole d'ECHECS - 6/14 ans - mercredi 17h30 / 18h45 - Tarif 1

BATUCADA - 8/14 ans - mercredi 14h00 / 15h00 - Tarif 2

FLAMENCO - 6/14 ans - Vendredi 17h00 / 18h00 - Tarif 2

PIANO – GUITARE - 8/14 ans – Cours individuel 20 mn - Tarif 3
30 mn - Tarif 4



LES TARIFS

	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
1	95 €	80 €	65 €	50 €
2	195 €	165 €	135 €	105 €
3	260 €	230 €	200 €	170 €
4	390 €	350 €	300 €	260 €

Durant les petites vacances scolaires :

Stages « découverte » de nouvelles activités : marionnette, clown, modelage...

Pour plus de renseignements une plaquette spécifique détaillée est à votre disposition à l'accueil de la MJC.

JEUNES-ADULTES

LES ATELIERS SE DÉROULENT DU 17 SEPTEMBRE 2012 AU 23 JUIN 2013

CORPORELS

HATHA YOGA

PHILIPPE ALIBERT

Postures, respirations, détente, concentration : le travail corporel (yoga = unification) ne consiste pas en une manipulation du corps visant à obtenir un objet performant capable d'atteindre tel résultat ou telle performance. Mais au contraire, c'est par une écoute respectueuse que l'on peut prendre conscience de cette intelligence, seule capable de créer un véhicule aussi merveilleux. En vivant dans l'intimité de la structure même du corps, en entrant en intelligence avec l'intelligence du corps on va peu à peu découvrir qu'il n'est effectivement pas un objet séparé, mais une structure organisée autour de passages permettant l'échange.

GYM DOUCE

EVELYNE MAILHOL

Une gymnastique pour prendre soin de soi et acquérir une meilleure connaissance de son corps par des exercices d'assouplissements et d'étirements liés à la respiration. Si vous souffrez de problèmes de dos ou articulaires, cette pratique régulière vous aidera à retrouver un fonctionnement plus équilibré.



GYM D'ENTRETIEN

MICHEL VARLAN

A tout âge, le corps a besoin d'exercice ; si vous désirez vous prendre un peu en charge et que vous cherchez une activité pour vous détendre !

TONIC DANCE

LAURENCE SUBRA

Dans une ambiance conviviale et dynamique, venez essayer et adopter les nouvelles techniques cardiovasculaires sur différents rythmes !!

ZUMBA

NOUVEAU

PIERRE-LOUIS DELPECH

Oubliez les cours de fitness classiques, laissez vos soucis au placard et venez vous déhancher sur des rythmes latinos ! Ambiance chaleureuse assurée !



JEUNES-ADULTES

CORPORELS

DANSE CONTEMPORAINE

DOMINIQUE GUTH

Tous niveaux : L'objectif de cet enseignement est de faire vivre un ensemble d'expériences, de prises de conscience, de maîtrise du corps, qui doit amener à utiliser le mouvement de manière expressive et créative. A partir de divers acquis fondamentaux tels que : espace, rythme, énergie, respiration, poids du corps, relâchement, regard... L'apprentissage d'une technique n'a d'autre finalité, ici, que d'élargir le "champ des possibles" du corps, de manière à enrichir son expressivité.

DANSE MODERN' JAZZ

LAURENCE SUBRA

A partir de 14 ans : atelier d'approfondissement des techniques de danse abordées déjà chez les 6/14 ans : travail à la barre, au sol, improvisation...

DANSES TRADITIONNELLES

30 ANS D'ANIMATION AVEC JEAN-LUC LAVIALE

Découvrez ou redécouvrez les danses pratiquées dans les bals traditionnels ou occitans (bourrées, polkas, mazurkas...). De 21h à 23h. 1^{ère} partie : niveau débutant - 2^{ème} partie : niveau moyen et confirmé.

FLAMENCO

SOPHIE GIRARD

Le flamenco est une discipline très complète qui engage tout le corps du danseur, mais ne demande ni une musculature particulière

ni une grande souplesse. Le flamenco développe le sens de l'équilibre, de la coordination et de l'espace. Il aiguise des facultés naturellement présentes chez tous, comme le goût pour la musique, le sens du rythme, la visualisation de son corps comme instrument de création, la grâce et le maintien, le travail avec les autres, la joie de vivre !

L'apprentissage débute par la danse Sévillane qui permet d'acquérir une bonne coordination des bras et des pieds.

BOLLYWOOD

SOPHIE GIRARD



La danse Bollywood, issue des films de Bombay est un mélange harmonieux entre le folklore indien et des styles plus proches de nous comme le modern'jazz, la salsa, le hip-hop....

Ces chorégraphies gracieuses s'adressent aussi bien à celles qui souhaitent danser sur des rythmes envoûtants et toniques qu'à celles qui veulent se réconcilier avec leur corps et retrouver le plaisir du sport tout en s'amusant : le Bollywood redessine la silhouette et affine la taille, il assouplit les articulations, renforce le cœur, redonne de l'endurance et du souffle !

Le Bollywood est une expression artistique au service de toute votre musculature, de votre bien-être et de votre féminité.



JEUNES-ADULTES

ARTS PLASTIQUES

PEINTURE/DESSIN

ERIC ROUVRE (atelier du soir)

BRAHIM BAZAOU (atelier de l'après-midi)

Vous aborderez différentes techniques picturales comme l'aquarelle, le pastel, l'huile ou l'acrylique, ainsi que les données théoriques de base que sont la perspective, le dessin, la couleur ou encore l'anatomie (pose de modèle nu). Par ailleurs, différents peintres et mouvements picturaux seront présentés et des visites d'exposition effectuées.

TERRE ET CÉRAMIQUE

INGRID PAUL

La terre comme moyen d'expression, de création, de détente... De la plaque à la

sculpture, en passant par le colombin et la boule... De l'estampage à l'émaillage, découvrez les multiples possibilités que vous offre le travail de la terre.



THÉÂTRE

DOMINIQUE FLORA PONCET

Atelier ados : Mercredi 17h /19h

Eveil de l'acteur à partir d'improvisation de jeux de groupe. Prise de conscience des techniques de jeu, des trajectoires émotionnelles. Elaboration de scènes à partir d'impros, de textes, d'atelier d'écriture spontanée. Pédagogie d'enseignement respectant la personnalité et la sensibilité de chacun. Une grande liberté d'expression.

Adultes tous niveaux : Mardi 19h/21h
Découverte des techniques de l'acteur, jeux de groupe, élaboration du jeu scénique.

L'acteur spontané et le jeu improvisé. Jeu des émotions et langage du corps. Interprétation d'un personnage à partir d'un texte. Déve-

opper l'aisance, l'écoute, la confiance en soi, l'esprit de groupe.

« Théâtre de Clown » NOUVEAU

Adultes débutants : Mercredi 19h/21h

« A la recherche de son propre clown »
Le corps poétique, le corps extravagant, la déformation, la transformation. Les trajectoires émotionnelles : du blanc, au rouge. Explorer les teintes. Trouver son clown. Les supports de jeu : le clown chanteur, musicien, acrobate, verbal, danseur... etc. Le gag, la mimique. Les familles de clown : les loufoques, les grotesques, les comiques, les bouffons. Les polarités : du rouge au blanc - Du tragique au comique. Aucune expérience requise. Sont indispensables une vraie motivation, suivi et régularité, beaucoup de patience et de persévérance : le clown est un art difficile.



JEUNES-ADULTES

MUSIQUE & CHANT

Dans le cadre de son projet d'éducation populaire, la MJC propose aux adhérents de ces ateliers de se retrouver autour d'artistes musiciens, pour explorer avec eux, et de façon interactive, les différents répertoires musicaux, s'essayer à l'enregistrement, à la sonorisation, aux techniques informatiques etc.

Ces ateliers permettent également aux adhérents qui le souhaitent, de se produire aux côtés des artistes musiciens, à l'occasion d'évènements scéniques organisés par la MJC tout au long de l'année.

De nouvelles dispositions ont été privilégiées pour pérenniser et diversifier nos propositions :

- Les adultes peuvent s'inscrire au cours individuel (30 mn) soit pour 35 ou 17 séances en individuel, soit 35 séances à deux personnes.
- Les enfants et jeunes (8-20 ans) ont la possibilité de s'inscrire pour des cours de 20 ou 30 mn.

PIANO/SYNTHÉTISEUR

THIERRY MONTAGNE

A travers l'étude du répertoire classique, variété, jazz, venez goûter aux plaisirs de la musique et parfaire vos connaissances harmoniques, rythmiques... Approche du jeu collectif et de l'improvisation.

GUITARE

Acoustique, électrique, basse électrique, ukulélé.

DENIS BILY

Eveil musical, sensibilisation, pratique des différents aspects de l'instrument et du chant, facilités par des moyens techniques adaptés (enregistrement, informatique, micro et sonorisation). Toutes les musiques actuelles peuvent être abordées sans préalable de niveau de connaissance. Acquisition d'une culture musicale tout au long de la saison. Elaboration d'arrangements et de chansons autour de différents répertoires.

CHANT

NOUVEAU

DENIS BILY

Cet atelier vous offre la possibilité de pratiquer le chant en initiation ou perfectionnement, à partir de chansons françaises ou étrangères. Les chansons sont adaptées et arrangées suivant le profil des participants. Accompagnement à la guitare par l'animateur.

BATTERIE

NOUVEAU

CHRISTOPHE MAZIÈRES

Découvrez, initiez-vous ou perfectionnez-vous à la pratique de la batterie. Au programme : l'étude du solfège, de la technique de caisse-claire, de l'indépendance et surtout, très tôt, nous jouerons avec des supports audio afin de se familiariser au jeu de groupe.



JEUNES-ADULTES

LANGUES

ANGLAIS

MIKE GARDINER

L'anglais est de plus en plus utilisé dans le monde. Que vous ayez déjà pratiqué ou non, c'est le moment de vous lancer. Dans une atmosphère toujours conviviale. See you soon !!!
Réunion le mardi 11 septembre à 18h00

ESPAGNOL

ELODIE ZACCHIA

Cours débutants, intermédiaires et moyens

Des cours d'initiation à la langue pour les débutants, intermédiaires ou moyens, désireux d'apprendre de façon conviviale la langue de Cervantès, son vocabulaire, sa grammaire et sa culture.



ARABE

WAHIBA BENACHENHOU

L'arabe classique ou l'arabe dialectique ? Depuis la 2^{ème} moitié du XX^e siècle, l'arabe moderne unifié est devenu une langue des affaires, de la presse, de la radio, de la télévision, du développement des échanges culturels, une langue du présent, un outil. N'hésitez pas à nous rejoindre !!!

AUTRES ACTIVITÉS



LE PHENIX CADURCIEN

JEUX DE RÔLE

CÉDRIC MOLINES – SIMON JACOB –
BÉATRICE DE LORENZI

Vendredi et samedi soir, tous niveaux - âge min. 16 ans. Venez plonger dans un univers fantastique où vous incarnerez un héros le temps d'une soirée. Mélange divertissant d'humour, de suspens, de réflexion et d'échange humain, le jeu de rôle « classique » existe depuis plus de trente ans et continue à séduire de nouveaux joueurs.

Organisation d'une « Convention » sur un week-end, une fois par an.

JEUX DE SOCIÉTÉ

FRANÇOIS DUCHESNE – THOMAS FABRE

Activité pour les + de 16 ans. Venez rencontrer

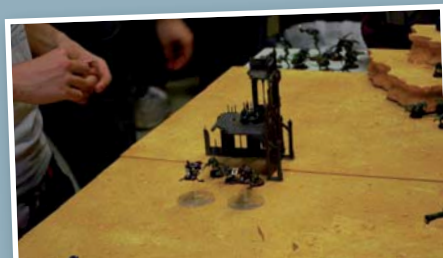
des passionnés de jeux de société de toutes sortes : Carcassonne, Colon de Catane, Takenoko ou Neuroshima. Vous pourrez aussi assister à des soirées consacrées entièrement au jeu Loup-Garou de Tiercelieux une fois par mois le vendredi ou samedi soir.

WARGAMES

DAVID GUYARD – STÉPHANE ROUQUIÉ –
ALEXANDRE LANDOAS – LILIAN ROUGIER

Les samedis de 14h à 18h00 (+ sur demandes ponctuelles) - âge min. 10 ans.

Elaborez des tactiques audacieuses et lancez votre armée à l'assaut des objectifs ennemis.



JEUNES-ADULTES

AUTRES ACTIVITÉS

Jeux proposés : Warhammer 40.000, Warhammer Battle et Flammes de Guerre. Divers ateliers proposés tout au long de l'année.

Organisation de plusieurs tournois amicaux et d'un tournoi T3 par an.

LA CUADRILLA

MICHEL NOGUES

La Cuadrilla : cercle de parole hispanophone ouvert à tous. Niveau requis en langue espagnole : simples notions de base. « Te gusta hablar español, buscas un complemento a los cursos, ven a la CUADRILLA a mejorar la parte oral del idioma en un ambiente relajado con tapas, música etc... Estamos el 2do martes de cada mes en la MJC de 18h30 à 20h30 ». 1^{ère} réunion le mardi 18 septembre 2012 à 18h30

CARMELA

CONTACT : FABIAN SORIA À LA MJC

Groupe mémoire vivante : Antifranquistes et amis de la République Espagnole dans le Lot.

RADIO MJC

EN PARTENARIAT AVEC ANTENNE D'OC

La MJC et Antenne d'Oc partagent l'éducation populaire comme valeur et comme modus operandi. De là une collaboration fructueuse permettant de souligner, d'accompagner ou de susciter différentes initiatives culturelles, sociales et pédagogiques.

LES ÉMISSIONS :

« L'Atelier »

L'actualité de l'Éducation Populaire dans le Lot, proposée par la MJC.



« Des Livres Emoi »

Une vision subjective et passionnée de la littérature, des nouvelles aux romans noirs en passant par les essais, avec la complicité de Richard, d'Anne, de Bill et de la Librairie.

« Quel Art se fait-il ? »

En partenariat avec l'Association Quinze Donadieu et Michel Brissaud.

Un voyage critique dans le monde de l'art contemporain, son actualité, ses grands courants et ses acteurs locaux.

« Moi j'aime le cinéma »

En partenariat avec Ciné+ et Geneviève Luthaud.

LES REPORTAGES ET MISE EN ONDE

Il s'agit de nombreux projets développés et/ou accompagnés par l'outil radio notamment avec le monde scolaire. Du journal de collégiens au reportage/documentaire sur des initiatives collectives.

DES MOTS À DIRE

Trio pour lecture théâtrale issu des Ateliers théâtre d'Enrico Clarelli.

JEUNES-ADULTES

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

SORTIES VÉLO ROUTE

SYLVIE LABARDE-MONEDERO

Public : adultes et ados possédant un vélo route, VTC ou VTT. Casque obligatoire.

Venez partager nos balades sur les si jolies petites routes de notre département. Elles ont lieu le dimanche matin, tous les 15 jours et permettent de pratiquer une activité sportive raisonnée dans une ambiance conviviale quelque soit le niveau de chacun. Le calendrier est établi en commun au début de chaque trimestre et chacun peut participer à l'élaboration d'un parcours. Réunion : jeudi 13 septembre à 19h autour d'un petit verre.

RANDONNÉE PEDESTRE

MARIE-ODILE VIÉ – MICHEL CARLES

Cette activité permet de se ressourcer dans



la nature et de découvrir le patrimoine rural. Des sorties à la journée sont organisées, un dimanche sur deux de septembre à juillet. Des week-ends sont proposés : deux en automne, un en hiver et deux, voire trois au printemps. Six à sept heures de marche en moyenne, les distances n'excédant pas en général 25 km. Une pause le matin, une l'après-midi et un arrêt d'environ une heure pour le pique-nique du midi. Retour prévu entre 18h et 19h pour les sorties du dimanche. Les transports se font en voitures individuelles, à frais partagés, jusqu'au lieu de randonnée. Les programmes trimestriels sont élaborés en commun.

ACTIVITÉS ASSOCIATIVES ACCUEILLIES

ATELIERS D'ECRITURE

Proposés par l'association Citrouille, animés par Céline Dayan



Pour adultes. Les jeudis et vendredis.

Un plaisir à la portée de tous, quelle que soit votre histoire avec l'écriture.

Participer à un atelier d'écriture, c'est jouer avec les mots, le langage, découvrir sa propre écriture et la partager avec les autres, en toute confiance, sans jugement.

Les différents ateliers proposés permettent à chacun de choisir l'atelier à sa mesure, selon ses aspirations. Ils sont détaillés dans le prospectus de l'Association Citrouille.

Inscription fin septembre et début des ateliers le 4 octobre 2012.

Pour toute info et inscription : 06 23 84 64 37 citrouille46@gmail.com

NOT'S EN BULLES

et son groupe vocal « les Fourmis égarées »

Renseignements / prestations : Dominique Tillie :
05 65 22 03 65 - Sylvie Labarde-Monedero :
05 65 24 57 23 - 06 07 45 57 44

CLUB CAHORS ECHECS

Président : Roger Quoirin (05 65 21 62 48)

Trésorier : Guy Rouqual

Vendredi à partir de 21h - Samedi à partir de 14h.



ACTIVITÉS ASSOCIATIVES ACCUEILLIES

SANS SON SANS FRAISE

Activité chant animée par Alexandro Attely
Ateliers pour tous : «La Boite à outils du chanteur» et « Atelier de Gospel ».
Mercredi : 20h15 - 22h30 (Espace Caviolle)
Renseignements : 05 65 36 84 56

TANGOMANIA

Activité de tango argentin.
Président : Jean-Marc Brossard.



Le tango argentin est une danse de bal, une danse de couple. C'est dans l'apprentissage du tango de bal à travers les 3 danses (tango, valse, milonga) que chaque danseur/danseuse développe sa musicalité et son sens de l'improvisation.
Atelier de pratique :
jeudi : 20h45 - 23h00
à la MJC.

Pour les cours, se renseigner au 05 65 22 61 26 / 06 28 29 44 63.

CERCLE DE PAROLE

Atelier de communication animé
par Michèle Huc.

S'écouter en écoutant les autres : écouter l'écho en nous de la parole de l'autre, écouter l'écho de notre parole chez l'autre, et ainsi mieux nous connaître. S'exprimer dans un cadre sécurisé et développer la confiance en soi, accéder à plus d'autonomie. C'est ce que vous pourrez expérimenter par la pratique du cercle de parole dans une ambiance conviviale et chaleureuse au rythme d'une rencontre par mois. Laissez vos coordonnées à l'accueil MJC.

GROUPE DE PAROLE

« COMMUNICATION NON VIOLENTE »

En nous situant en tant qu'antenne lotoise du CRNV (Centre de Ressources sur la Non Violence) nous avons pour objectif de développer des actions locales de promotion de la non violence tout en nous inscrivant dans une dynamique régionale. Nos projets : participation au forum du droit des jeunes à l'initiative du CIDFF - Poursuivre des actions de rencontre et d'information sur les pratiques non violentes et la communication non violente. - Proposer des formations pratiques non violentes et à la communication non violente. - Envisager la mise en place d'actions autour des jeux coopératifs. En ce qui concerne la communication non violente une réunion d'information se tiendra le mardi 2 octobre à 20h à la MJC.

Contact : grainvlot@gmail.com.

CANDELLA

Stages «Danser la Présence». Renseignements sur les dates en début de saison.

AMAP LA RIVIERE

Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne. Agriculteur : Jean-Luc Marcenac -
Présidente : Florence Parise.

Le but : rapprocher les « mangeurs » des « agriculteurs ». Les familles intéressées s'engagent, sur une saison, à acheter un panier hebdomadaire composé d'une large gamme de légumes de saison, d'œufs, d'herbes aromatiques...

Une fois par semaine, dans la cour de la MJC, rue Clémenceau - à partir de 18h00.
Renseignements : 05 65 36 85 11



DEMANDEZ LE PROGRAMME

LES CYCLES DE LA SAISON

..... **COMPRENDRE AUJOURD'HUI, PRÉPARER DEMAIN ...**

CYCLE DE CONFÉRENCES / DÉBATS **2^{ème} SAISON**

SAMEDI 27 OCTOBRE 2012 - 20H30

COMMENT QUESTIONNER LES DYSFONCTIONNEMENTS JUDICIAIRES ?

Avec des journalistes, des magistrats et Gabriel Loubradou, fondateur de la MJC Cahors.

16 NOVEMBRE 2012 - 20H30

LA PAROLE DE L'ENFANT

Dans le cadre de la semaine de l'enfant. Avec le CIDFF, les Francas, le service de la protection de l'enfance du Conseil Général.

DATES ENCORE NON ARRÊTÉES :

QUELLE EST L'ORIGINE DE LA BOURSE DU TRAVAIL DE CAHORS ?

Avec l'Institut d'histoire sociale / La librairie / Les archives municipales de Cahors

L'ART CONTEMPORAIN ?

Avec Michel Brissaud - Enregistrement public de « Quel art se fait-il ? », émission diffusée sur Antenne d'oc



LA DETTE, QUELLES DETTES ?

Surendettement des particuliers, crise financière internationale, État en difficulté ...

HARCÈLEMENT SEXUEL, QUELLE DÉFINITION JURIDIQUE ?

S'ORGANISER EN COLLECTIFS D'ARTISTES ?

Approche d'un panorama lotois

QUELLES LANGUES POUR L'EUROPE DE DEMAIN ?

..... **SOIRÉES** **« SCÈNE OUVERTE »**

1^{ÈRE} DATE : VENDREDI 28 SEPTEMBRE 2012

EXPOSITIONS

La MJC, dans ses nouveaux locaux, renoue avec les expositions : Photos, Arts plastiques, Sculpture, Installations contemporaines...

La MJC est ouverte à toutes propositions.

DU 23 OCTOBRE AU 25 NOVEMBRE 2012

« AGIS POUR TES DROITS »

Proposée par Les Francas du Lot, dans le cadre de la semaine des droits des enfants et des jeunes. Cette exposition est composée des affiches réalisées pour le concours « Agis pour tes droits » et a pour objet de faire connaître et promouvoir le texte de la Convention Internationale des Droits de l'Enfant auprès des enfants et des adultes. Cette exposition présente l'opinion des participants sur la concrétisation des Droits de l'enfant et met en lumière leur travail artistique et citoyen.

DU 11 AU 31 JANVIER 2013

« ROCAMADOUR » PAR NATHALIE MACEDO.



Très connue, vite parcourue, mal visitée. Elle semble être le chemin obligé de toute visite du Lot. Mais qui prend la peine de rencontrer tout à la fois

les chèvres qui lui permettent son célèbre petit fromage, les lieux qui respirent la foi, et la vie de cette ville à la campagne ?

JUIN 2013

EXPOSITION DES ATELIERS ARTS PLASTIQUES DE LA MJC.

DEMANDEZ LE PROGRAMME

LES STAGES

ADOS/ADULTES

6 OCTOBRE 2012

Stretching postural - de 10h00 à 12h00

Danse Orientale - de 18h00 à 21h00

20 OCTOBRE 2012

Tanaka Min (Massage Chinois)

de 10h00 à 12h00

27 OCTOBRE 2012

Esperanto

de 14h00 à 16h00

ENFANTS

PENDANT LES PETITES VACANCES SCOLAIRES

Stages de découverte de nouvelles activités :

marionnette, clown, modelage, cirque, scrapbooking...



ÉVÉNEMENTS À RETENIR

21-22 SEPTEMBRE 2012

Collaboration M.J.C. Cahors/A.V.E.C. Pradines :

Espagne : Culture – Mémoire – Convivialité

21 septembre - 20h30

Démonstration flamenco/Présentation de la Cuadrilla. Projection d'un documentaire sur la République espagnole - A la MJC de Cahors

22 septembre - 21h

« *LIUBILA* » *Chanson espagnole* (chanteuse et musiciens) 12€/8€ (adhérents) Salle D. Roques à Pradines

12 ET 13 NOVEMBRE 2012

Peace & Love

Avec Avant-Mardi, les Mutualités Françaises, Service Jeunesse, Mission Locale et Scolaires.

12 novembre : 18h *séance musiciens et tout public*

13 novembre : *séance scolaire*

Les Docks

DU 19 AU 23 OCTOBRE 2012

Résidence de création

la MJC de Cahors accueille en résidence de création, la Compagnie de l'Intime, venue d'Aurillac, pour son prochain spectacle « *En corps (dé)liés* ». Monologue écrit et joué par Isabelle Peuchlestrade.

« *En corps (dé)liés* » a reçu le soutien de la Ville d'Aurillac et de la Région Auvergne.

20 OCTOBRE 2012

Bal Trad avec «Shaman»

En l'honneur de Jean-Luc Laviale, notre animateur «Danse Trad» depuis 30 ans !

22 NOVEMBRE 2012

Forum « Droits des Enfants »

Dans le cadre de la semaine des droits de l'enfant

Espace Clément Marot

19 DÉCEMBRE 2012

« *Le Père Noël monte sur scène* »

Collaboration avec le Secours Populaire. Les Docks

FÉVRIER 2013

Les Concerts du Cœur - 13^{ème} édition -

Collaboration avec les Restos du Cœur et l'Ecole de Musique. Auditorium

MARS 2013

Soutien à :

Ciné Latino

MAI 2013

Soutien au :

Festival Gospel

25 MAI 2013

Fête du jeu

19 JUIN 2013

Fête du Mercredi des Enfants

DU 24 AU 29 JUIN 2013

Semaine d'animations :

La MJC au cœur de sa Ville. Repas de quartier, projet artistique collectif, animations. *Les Rendez-vous du Théâtre...*



RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

TARIF ADHÉSIONS

Adhésion individuelle	15 €
Tarif réduit (- 21 ans/RSA-AAH- Etudiants) :	8 €
Gratuité à partir de la 4 ^{ème} personne du même foyer	
Adhésion collective (Association/Amicale, CE)	65 €
Adhésion collective avec prêt de matériel (son/vidéo)	85 €

TARIF JEUNES

15/20 ans & Etudiants. Participation annuelle par activité selon le Tarif + adhésion MJC : 8 €

Tarif dégressif selon QF*	QF >1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
1	95 €	80 €	65 €	50 €
2	195 €	165 €	135 €	105 €
3	220 €	200 €	170 €	150 €
4	260 €	230 €	200 €	170 €
5	390 €	350 €	300 €	260 €
6 TARIF UNIQUE	20 €			

TARIF ADULTES

21 ans et plus. Participation annuelle par activité selon le Tarif + adhésion MJC : 15 €

Tarif dégressif selon QF*	QF >1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
A	230 €	200 €	170 €	150 €
B	275 €	250 €	220 €	190 €
C	310 €	270 €	230 €	200 €
D	350 €	310 €	270 €	230 €
E	550 €	500 €	435 €	380 €
F TARIF UNIQUE	20 €			

Les fournitures des ateliers sont fournies par la mjc.

Réduction complémentaire :

- À partir du 2^{ème} atelier, pour la même personne ou à un membre de la même famille (ménage fiscal) : tarif au QF du niveau inférieur.
- Pour la 2^{ème} séance hebdomadaire d'une même activité : 50 % du tarif en vigueur (sauf cours individuel).

ATELIERS JEUNES

Les autres ateliers ouverts aux jeunes sont marqués d'un ☺ dans le tableau « Les Ateliers pour tous ».

Activités	Horaires	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Tarif	
MODERN' JAZZ à partir de 14 ans	18H00 – 19H00			X				3	
ATELIERS MUSIQUE									
Piano 8/20 ans - cours individuel - Pour les horaires se renseigner à l'accueil – Tarif selon la modalité choisie								4/5	
Guitare 8/20 ans - cours individuel - Pour les horaires se renseigner à l'accueil – Tarif selon la modalité choisie								4/5	
Batucada 8/20 ans - cours collectif	14h00 – 15h00			X				2	
ATELIERS THÉÂTRE									
Théâtre	17H00 – 19H00			X				3	
ATELIERS JEUX									
Jeux de Rôles	20H30 – 24H00					X	X	6	
Jeux de Société	voir calendrier trimestriel à l'accueil								6
Wargames	14H00 – 18H00						X	6	
ECHECS	17H30 – 18H45			X				1	

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

ATELIERS POUR TOUS

Activités	Horaires	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Tarif	
CORPORELLES ☺									
Gym douce	9h30 – 10h30				X			A	
	17h30-18h30				X			A	
Tonic dance	19h00 – 20h00			X				A	
Gym d'entretien	15h00 - 16h00		X					F	
Yoga	10h15 – 11h45		X					C	
	15h30 – 17h00					X		C	
	19h00 – 20h30				X			C	
Zumba	18h15 - 19h15	X						A	
	18h00 – 19h00		X					A	
	19h30 – 20h30		X					A	
	15h00 – 16h00						X	A	
	16h30 – 17h30						X	A	
ATELIERS DANSE ☺									
Danse traditionnelle	21h00-23h00		X					F	
Danse contemporaine tous niveaux	19h30 – 21h00	X						C	
Danse Flamenco Débutants	20h00 – 21h00					X		A	
Intermédiaires	18h00 – 19h00					X		A	
Danse Bollywood Tous niveaux	19h00 / 20h00					X		A	
ATELIERS ARTS PLASTIQUES ☺									
Peinture/Dessin	14h00 – 16h00	X						D	
	19h00 – 21h00		X		X			D	
Poterie/Céramique	14h00 – 16h00	X						D	
	19h00 – 21h00		X					D	
ATELIERS MUSIQUE									
Piano Cours individuel - Pour les horaires se renseigner à l'accueil – Tarif selon la modalité choisie								B/E	
Guitare Cours individuel - Pour les horaires se renseigner à l'accueil – Tarif selon la modalité choisie								B/E	
Chant / Guitare	19h00 – 20h00	X	X					B	
ATELIERS THEATRE									
Adulte tous niveaux	19h/21h		X					C	
Adulte "clown" débutant	19h/21h			X				C	
LANGUES ☺									
Anglais Réunion le 11/09 à 18h00								C	
Arabe	18h00 – 19h30					X		C	
Espagnol Débutant	16h30 – 18h00			X				C	
Intermédiaire	19h30 – 21h00			X				C	
Moyen	18h00 – 19h30			X				C	
AUTRES ACTIVITES ☺									
Randonnées Pédestres	Voir calendrier à l'accueil								F
Sorties Vélo - Réunion le 13/09 à 19h00 / Voir calendrier à l'accueil									F
Cuadrilla - 1 ^{ère} réunion le 18/09 à 18h00	2 ^{ème} mardi/mois 18h30-20h30		X					F	
Ateliers Jeux Jeux de Rôles	20h30 - 24h00					X	X	F	
Jeux de Société	voir calendrier trimestriel à l'accueil								F
Wargames	14h00 – 18h00						X	F	

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

MAISON



DES JEUNES



ET DE LA



CULTURE

CAHORS

QUI FAIT QUOI A LA MJC ?

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION DE LA MJC est constitué de :

Membres de droit : Le Maire de Cahors – DDCSPP Pôle Jeunesse - FRMJC - Directeur.

Membres associés : L'Adjointe à la Jeunesse de la Ville de Cahors – Les associations Antenne d'Oc, Quinze Donadieu, ATTAC - Les syndicats CGT, CFDT – Les représentants des salariés.

Membres élus représentant les adhérents (majoritaires dans le Conseil) :

- Le Bureau du CA : *Présidente* : Josiane BESSIERES. *Vice-Présidente* : Josiane COSTES. *Trésorier* : Gilles VILLATEL. *Trésorier Adjoint* : François DUCHESNE. *Secrétaire* : Claire GALEAZZINI. *Membres* : Jean ARAUJÓ, Mathieu LARRIBE, Patrick BARON.
- Les autres élus : Lydie BRUYERE, Geneviève GENOT, Michel GUILLAUMIN, David GUYARD, Nathalie MACEDO, Françoise ROBAGLIA, Bertrand SERIN.

Participants à voix consultative : 2 représentants du Conseil Municipal.

LES SALARIÉS PERMANENTS : *Direction* : René CAMBIER. *Secrétariat de Direction* : Nadine SOURDAIS. *Comptabilité* : Véronique BEDAT. *Accueil* : Myriam MATHIEU-ROGER. *Coordination des activités et direction de l'ALSH* : Caroline BLANC. *Coordination des activités et développement des projets* : Fabian SORIA.

ACCUEIL/RENSEIGNEMENTS

Le lundi de 14h à 18h30.

Du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h30

Le mercredi de 7h30 à 12h30 et de 13h00 à 18h30

201, rue Clémenceau - 46000 CAHORS

Tél. 05.65.22.62.62

e-mail : mjc.cahors@wanadoo.fr

Site Web : <http://www.mjc-cahors.fr>



INSCRIPTIONS ET COTISATIONS

Ouverture de l'accueil dès le mardi 28 août à 14h00

Début des activités : le LUNDI 17 SEPTEMBRE 2012. Permanence "Accueil" supplémentaire : du lundi 17 septembre au vendredi 28 septembre 2012 jusqu'à 19h30

Séance d'essai : Pour permettre aux nouveaux adhérents de découvrir nos différents ateliers et de rencontrer les animateurs, possibilité de participer à une séance d'essai avant de s'engager définitivement.

Tarif dégressif selon le quotient familial (sur présentation de justificatif)

Réduction complémentaire :

- À partir du 2^{ème} atelier, pour la même personne ou un membre de la même famille (ménage fiscal) : tarif au QF du niveau inférieur.
- Pour la 2^{ème} séance hebdomadaire d'une même activité : 50 % du tarif en vigueur (sauf cours individuel).

Règlement : toute inscription comprend l'adhésion MJC + la cotisation de l'activité qui est un forfait annuel, non remboursable (toute activité commencée est due). La participation à une deuxième séance dans le même atelier engage à une inscription définitive.

Modes de règlement : En totalité dès la 2^{ème} séance (avec possibilité d'échéancier / se renseigner à l'accueil). Chèque bancaire, espèces, chèque vacances, « titre évansion » CAF (chèque de caution demandé), "Pass Loisirs" MSA, chèque horizon (SAUF sur l'ALSH).



Pass Accueil Loisirs
Pass Loisirs



Titre évansion

