

LA CANOPÉE

SAISON

2024-2025



Membres de droit

Geneviève GIRARD

Maire de Portes-lès-Valence et Conseillère Départementale

Corinne ARSAC

Maire-Adjointe à l'enseignement, l'enfance et la jeunesse

Lilian CHAMBONNET

Maire-Adjoint à la culture, à l'animation et à la communication

Membres associés

Union départementale des MJC Drôme Ardèche

Femmes Solidaires

Membres partenaires

Mariana ROY

Directrice

Membres élus

Noushin SOISSONS TAVALLA

Présidente

Valérie PIGUET

Vice-Présidente

Marc JARJAT

Vice-Président

Jean-Louis SOISSONS

Secrétaire

Théophile BARON

Secrétaire Adjoint

Hugo AUZANIER

Trésorier

Marie Jacquotte DEVAUX

Trésorière Adjointe

Marlène Aoustet, Frédéric Londeix, Annick Boutin,

Georgette Ladreyt, Alain Zaccaron

L'équipe de La Canopée c'est :

Direction et coordination : 3 ETP

Administratif, accueil et comptabilité : 3 ETP

Référents de secteurs : 4 ETP

Animation enfance, jeunesse et famille : 16 ETP

Animation d'atelier spécifique : 2 ETP





CONSEIL D'ADMINISTRATION

LE MOT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Chers adhérents et amis de la MJC La Canopée,
C'est avec un immense plaisir que nous vous invitons, cette année encore, à nous rejoindre dans nos projets. Nos activités s'étendent à travers divers pôles, incluant la famille, l'enfance, la jeunesse, les adultes et les seniors. Le projet social de La Canopée fait de la culture un fil rouge qui le rend cohérent, riche et ambitieux. Chaque proposition que nous faisons, requiert l'engagement et la collaboration de tous.

Pour les familles, nous offrons des espaces de partage et des activités qui renforcent les liens intergénérationnels. Pour les enfants et les jeunes, nos programmes visent à stimuler leur curiosité et leur créativité tout en leur offrant des environnements sécurisés et enrichissants. Les seniors trouveront des opportunités pour rester actifs, se divertir et continuer à apprendre. Enfin, notre pôle culturel propose une diversité d'événements et d'ateliers destinés à nourrir l'esprit et célébrer la richesse de notre patrimoine commun.

Ensemble, nous sommes convaincus que nous pourrions relever les défis à venir et continuer à créer une communauté dynamique et solidaire. Merci à tous pour votre dévouement, votre passion et votre soutien indéfectible. Grâce à vous, la MJC La Canopée reste un lieu de rencontre, d'épanouissement et de partage pour tous.

Pour le conseil d'administration,
Noushin SOISSONS

Vous pouvez participer aux réunions du Conseil d'Administration afin de découvrir la vie associative.

Contactez la présidente : president@lacanopee26.fr



ADHÉSION 2024-2025

Saison du 1^{er} septembre 2024 au 31 août 2025

Tarif normal : 16€

Tarif réduit : 8€ étudiants, RSA, sur présentation d'un justificatif.

L'adhésion est obligatoire pour participer à toutes les activités et non remboursable.

Pour les moins de 16 ans l'adhésion doit être prise par l'un des deux parents.

HORAIRES D'ACCUEIL ADMINISTRATIF DU PUBLIC DE LA CANOPÉE

Lundi 10h-12h / 14h-18h

Mardi 9h-12h / 13h-19h

Mercredi 9h-12h / 14h-18h

Judi 9h-12h / 13h-19h

Vendredi : 10h-12h / 13h-15h30

Contact :

accueil@lacanopee26.fr - 04 75 57 00 96

En cas d'absence exceptionnelle, les horaires seront affichés sur la porte d'entrée. Pendant les vacances, les horaires sont différents et seront affichés.

Les inscriptions aux activités de la MJC Centre Social ont lieu à partir du lundi 9 septembre dès 14h pour l'ensemble des activités.

Le nombre de places peut être limité en fonction de l'activité. Une activité peut être annulée en raison d'un nombre insuffisant de participants.

CALENDRIER DES VACANCES SCOLAIRES

VACANCES D'AUTOMNE

Du lundi 21 octobre
au vendredi 1^{er} novembre 2024

VACANCES DE FIN D'ANNEE

Du lundi 23 décembre 2023
au vendredi 3 janvier 2025

VACANCES D'HIVER

Du lundi 24 février
au vendredi 7 mars 2025

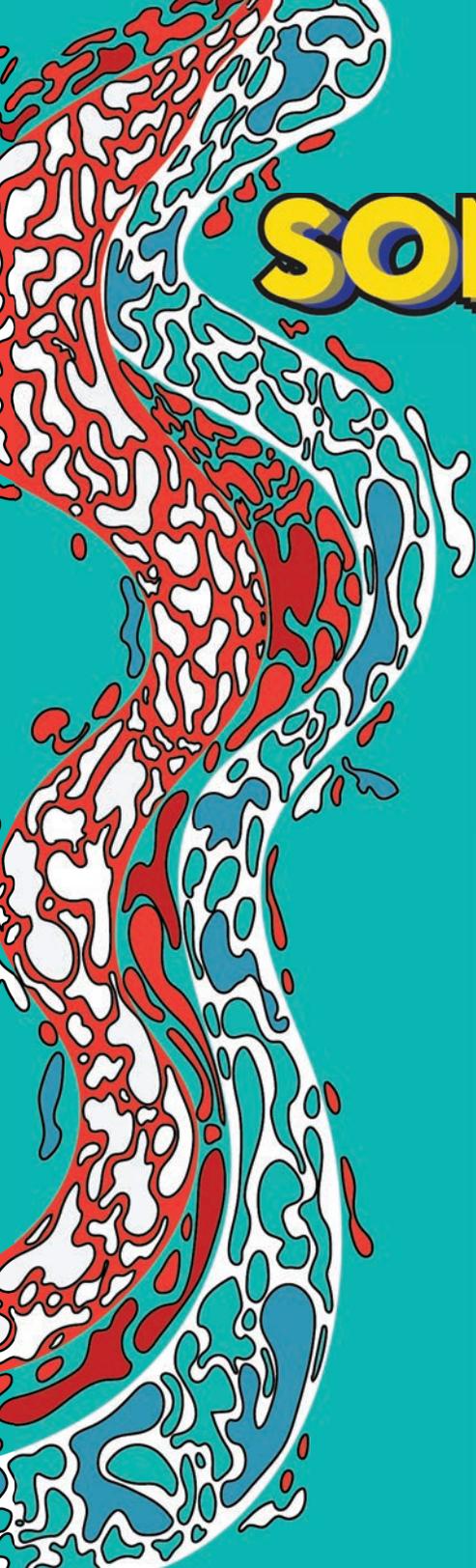
VACANCES DE PRINTEMPS

Du lundi 21 avril
au vendredi 2 mai 2025

Début des vacances d'été le lundi 7 juillet 2025

Les périodes d'inscription aux activités vous seront communiquées ultérieurement. Le règlement aux vacances doit être fait à l'inscription (nous proposons des facilités de paiement). Pour les familles bénéficiaires d'une aide CE, service social ou autres aides ainsi que CAF et MSA, un document de prise en charge est obligatoire.





SOMMAIRE

L'ENFANCE.....p6

**ACCOMPAGNEMENT
À LA SCOLARITÉ**.....p8

POP'JEUNES.....p10

**NOUVELLES TECHNOLOGIES
+ 14 ANS**.....p12

L'OASIS DES FAMILLES.....p14

À VOTRE RENCONTRE.....p16

PART'ÂGES.....p17

**ÉVASION CREATIVE : STAGES
VACANCES SCOLAIRES**.....p18

**MOSAIQUE
DES ACTIVITÉS**.....p20

**PARTAGER, CONSOMMER
AUTREMENT**.....p30

SOIREEES ET SPECTACLES.....p32

AGENDA.....p3

L'ENFANCE

ACCUEIL DE LOISIRS MERCREDIS ET VACANCES

Une équipe d'animateurs et d'animatrices professionnels accueille et accompagne vos enfants toute l'année. Dans un cadre verdoyant et une ambiance dynamique, l'accueil de loisirs met en place un projet pédagogique pour permettre à vos enfants de s'évader et de vivre des moments de loisirs. Nous travaillons les notions de citoyenneté, de vivre ensemble et l'apprentissage de la vie quotidienne.

Nous portons un projet d'inclusion et nous accueillons tous les enfants. Pour ceux qui ont de besoins particuliers, une demande par écrit doit être faite à la commission enfance et inclusion : courrier postal ou mail à accueil@lacanopee26.fr

Accueil sur la terrasse du chalet jaune de 7h30 à 9h et de 16h45 à 18h30

Début de l'accueil de loisirs : mercredi 4 septembre 2024

LES ACCUEILS PÉRISCOLAIRES

Accueil des enfants scolarisés à partir de 2 ans et demi dans la limite des places disponibles. L'accueil périscolaire s'adresse prioritairement aux familles dont les 2 parents travaillent.

Horaires des accueils : le matin de 7h20 à 8h20 et de 16h20 à 18h30

Le tarif horaire est adapté au quotient familial des familles. Les familles feront calculer leur quotient familial en mairie. A la première inscription les familles doivent passer obligatoirement à l'accueil de la MJC. Un identifiant leur sera communiqué ensuite pour un accès au portail famille (internet) permettant des facilités d'inscription. Les inscriptions en physique à l'accueil et aux horaires indiqués seront toujours possibles.

Contacts téléphoniques des différents sites périscolaires :

Voltaire 07 72 51 60 40

Joliot Curie 07 66 75 17 91

Anatole France et Pasteur 06 04 01 37 37

Fernand Léger et Jean Moulin 07 56 42 20 29

En cas d'urgence, contacter la MJC au 04 75 57 00 96 ou Evelyne GRAU au 07 50 59 72 53



ACTIVITÉS ENFANCE

LABORATOIRE DES P'TITS CURIeux 6-12 ANS

Bienvenue à notre atelier science et chimie, spécialement conçu pour les enfants de 6 à 12 ans ! Plongez dans l'univers fascinant de la science et découvrez la magie de la chimie à travers des expériences amusantes et éducatives.

Mercredis de 10h à 11h30 – La Canopée

Cotisation selon quotient :

A-B : 60€ / C-D : 80€ / E : 110€ / F : 140€

G : 150€ / H et + : 190€ + adhésion

Intervenante : Turkan MAMMADOVA

Début de l'atelier : mercredi 18 septembre 2024

Fin de l'atelier : mercredi 4 juin 2025

ATELIER MANGA/BD 8-12 ANS

Techniques de dessin et de colorisation (paysages, portraits, perspective, mouvement et détails). Dessin au crayon, feutre ou peinture (aquarelle). Compréhension des formes dans l'espace et perspectives. Prendre son temps, dessiner à son rythme en s'amusant !

Carnet de dessin A4 à fournir par les parents

Mercredis de 11h15 à 12h15 - La Canopée

Cotisation selon quotient :

A-B : 60€ / C-D : 80€ / E : 110€ / F : 140€

G : 150€ / H et + : 190€ + adhésion

Intervenante : Laurence MINE

Début de l'atelier : mercredi 18 septembre 2024

Fin de l'atelier : mercredi 4 juin 2025

LANGUE RUSSE + 6 ANS

Bienvenue à notre atelier de découverte de la culture russe pour enfants ! Venez embarquer vos petits explorateurs dans un voyage fascinant à travers l'histoire, les traditions et les merveilles de la Russie.

Mercredis de 14h à 15h - La Canopée

Cotisation selon quotient :

A-B : 60€ / C-D : 80€ / E : 110€ / F : 140€

G : 150€ / H et + : 190€ + adhésion

Référente : Turkan MAMMADOVA

Début de l'atelier : mercredi 18 septembre 2024

Fin de l'atelier : mercredi 4 juin 2025

LANGUE TURQUE + 6 ANS

Offrez à vos enfants une aventure linguistique unique avec notre atelier de langue turque ! Conçu pour les jeunes esprits curieux, cet atelier les initiera de manière ludique et interactive aux bases de la langue turque.

Mercredis de 15h à 16h - La Canopée

Cotisation selon quotient :

A-B : 60€ / C-D : 80€ / E : 110€ / F : 140€

G : 150€ / H et + : 190€ + adhésion

Référente : Turkan MAMMADOVA

Début de l'atelier : mercredi 18 septembre 2024

Fin de l'atelier : mercredi 4 juin 2025

ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE

L'accompagnement à la scolarité s'adresse à tous les élèves du primaire au collège. Cependant nous privilégions l'accueil des élèves en difficultés, orientés vers nous par les établissements de Portes-lès-Valence.

Cette activité propose une aide à la compréhension et à la réalisation des devoirs ainsi que des activités pédagogiques nombreuses permettant de prendre confiance et d'acquérir une méthodologie de travail, pour ainsi favoriser la concentration et l'épanouissement de l'enfant à l'école et dans les apprentissages. Elle est basée sur le volontariat de l'enfant.

C'est un espace privilégié de découvertes alliant divers enseignements, dans une atmosphère ludique et créative. La participation à cette activité nécessite un engagement écrit de la part des parents et/ou de l'enfant, du jeune.

Pour tous les enfants inscrits, la participation aux deux séances hebdomadaires est obligatoire.

L'accompagnement scolaire c'est aussi un temps de soutien aux parents. Ainsi, en plus des échanges réguliers et des entretiens de bilan, les parents sont invités à participer à plusieurs temps collectifs comme des sorties, des goûters, ou des ateliers thématiques.



AGNEMENT LA LARITÉ



PRÉINSCRIPTION EN PRÉSENCE DES PARENTS ET DES ENFANTS

Pour tous les mineurs, l'inscription ne sera définitive qu'après confirmation téléphonique de la coordinatrice.

Lundi 16 septembre à 17h - La Canopée
Enfants scolarisés à l'école Voltaire ou Joliot-curie

Mardi 17 septembre à 17h - Espace Jurietti
Enfants scolarisés au collège Jean Macé

Mercredi 18 septembre à 10h - Salle Fernand Léger
Enfants scolarisés à l'école Fernand Léger

PLANNING DES SÉANCES

CP-CE1 / Ecoles Voltaire et Joliot Curie
Les lundis de 17h à 18h30 – La Canopée
Les mercredis de 9h à 10h30 – Espace Jurietti

CE2-CM1-CM2 / Ecoles Voltaire et Joliot Curie
Les lundis de 17h à 18h30 – La Canopée
Les mercredis de 10h30 à 12h – Espace Jurietti

Du CP au CM2 / Ecole Fernand Léger
Les mardis de 16h30 à 18h – Ecole Fernand Léger
Les mercredis de 10h à 11h30 – Salle Fernand Léger

Collégiens
Les mardis de 17h à 18h30 – Espace Jurietti
Les mercredis de 17h à 18h30 – Espace Jurietti

Coordinatrice : Audrey BOURDILLON

Début de l'atelier : lundi 30 septembre 2024

Fin de l'atelier : mercredi 28 mai 2025

Adhésion obligatoire

POP' JEUNES





Le POP'Jeunes se situe à l'Espace Charly Jurietti. Il accueille tout au long de l'année les jeunes de 11 à 25 ans, sur différents temps particuliers. L'adhésion est obligatoire pour participer aux activités.

CHAQUE SEMAINE

ACCUEIL POP'JEUNES 11-25 ANS

En période scolaire vous pouvez venir profiter du POP'Jeunes. Cet espace aménagé situé au sein de l'Espace Charly Jurietti est dédié aux jeunes. Le POP'Jeunes est un lieu de détente, d'échanges, de rendez-vous et de construction de projets. Des sorties de découvertes sportives et culturelles seront aussi organisées.

Accueil les mercredis et samedis de 14h à 18h
et les vendredis de 16h à 18h

VACANCES SCOLAIRES 11-17 ANS

Sur chaque période de vacances scolaires le POP'Jeunes propose un programme d'activités variées. Des chantiers loisirs, des stages, des séjours, des veillées, des voyages, des activités culturelles artistiques et sportives sont proposés sur ces temps !

RDV AU COLLÈGE JEAN MACÉ

Présence de l'équipe deux fois par semaine au collège de 13h à 14h, n'hésitez pas à venir les rencontrer !

INNOV'JEUNES

Tu as un projet ? Envie de réaliser une action concrète ? Organiser un voyage ? Un événement particulier ? Mais tu ne sais pas comment t'y prendre... Viens à la rencontre des animateurs les mercredis, vendredis et samedis sur les temps du Pop'Jeunes. Ce sera l'occasion de leur faire part de tes idées pour qu'ils puissent t'accompagner tout au long de la réalisation de ton projet.

ACTIVITÉS JEUNESSE

DANSE HIP-HOP + 12 ANS

Rod Wayne, Fondateur et Directeur de l'école de danse Classic One, est également Professeur de Hip-Hop, Breakdance et Afro Dance.

Plusieurs projets à son actif notamment sa participation au World Of Dance Paris (Championnat du Monde de danse) en tant que danseur solo la première année et chorégraphe l'année suivante avec la Compagnie Classic One.

Ses cours de danse Hip-Hop sont accessibles pour tous les niveaux. Apprentissage de différentes chorégraphies, mouvements debout et mouvements au sol.

Vendredis de 17h30 à 18h30 – Halle des sports

Cotisation : 130€ Portois / 150€ extérieurs + adhésion

Intervenant : Rod WAYNE

Début de l'atelier : vendredi 20 septembre 2024

Fin de l'atelier : vendredi 20 juin 2025

SELF DÉFENSE FÉMININE + 14 ANS

Mesdames, apprenez à réagir face à une agression par des techniques simples, réalistes et efficaces. Les cours sont ouverts à toutes les femmes et adolescentes (à partir de 14 ans), désireuses d'apprendre à se défendre physiquement et mentalement. Les cours se font dans une ambiance chaleureuse et détendue.

Mardis de 19h à 20h30 - Espace Jurietti

Cotisation : adhésion + 100€

Référent : Jérôme TILET

Début de l'atelier : mardi 17 septembre 2024

Fin de l'atelier : mardi 3 juin 2025

NOUVELLES TECHNOLOGIES +14ANS

ART GRAPHIQUE

Rejoignez l'atelier d'art et de création graphique sur ordinateur pour découvrir et maîtriser les outils numériques de pointe. Apprenez à créer des logos personnalisés, vectoriser vos œuvres et les imprimer sur textile. Explorez la retouche photo, le photomontage et la création d'affiches avec des logiciels spécialisés ou tout simplement réalisez votre projet !

Mercredis de 14h à 16h - Espace Jurietti

Cotisation : adhesion + 50€

Référent : Fayzoudine SALIME

Début de l'atelier : mercredi 8 janvier 2025

Fin de l'atelier : mercredi 25 juin 2025

MAO MUSIQUE ASSISTÉE PAR ORDINATEUR

Découvrez l'univers fascinant de la Musique Assistée par Ordinateur (MAO) à travers cet atelier dédié à la création d'instruments virtuels. Cet atelier s'adresse à tous les passionnés de musique, qu'ils soient débutants ou expérimentés, et désireux d'explorer les possibilités infinies offertes par les technologies numériques.

Mercredis de 17h à 18h30 - Espace Jurietti

Cotisation : adhesion + 50€

Référent : Dan BROS

Début de l'atelier : mercredi 8 janvier 2025

Fin de l'atelier : mercredi 25 juin 2025





INTELLIGENCES ARTIFICIELLES GÉNÉRATIVES

GÉNÉRATEUR DE TEXTE

Découvrez le pouvoir de l'intelligence artificielle dans la création de contenu textuel avec cet atelier de 10 séances. Conçu pour les passionnés de technologie et d'écriture, cet atelier vous permettra de comprendre et d'utiliser des algorithmes d'IA pour générer des textes créatifs et informatifs.

Jeudis de 17h30 à 18h30 - Espace Jurietti
Cycle de 10 séances 19 septembre au 5 décembre 2024

Cotisation : adhesion + 60€

Intervenant : Gael RABBE

GÉNÉRATEUR D'IMAGES

Plongez dans le monde fascinant de l'intelligence artificielle et de la création d'images avec notre atelier de 10 séances. Conçu pour les passionnés de technologie et de créativité, cet atelier vous permettra de découvrir comment utiliser des algorithmes d'IA pour générer des images étonnantes et originales.

Jeudis de 17h30 à 18h30 - Espace Jurietti
Cycle de 10 séances du 12 décembre 2024 au 13 mars 2025

Cotisation : adhesion + 60€

Intervenant : Gael RABBE

ROBOTIQUE

Nous sommes ravis de vous inviter à notre atelier de robotique, une série de 10 séances conçue pour les passionnés de technologie de tous âges et niveaux. Que vous soyez un débutant curieux ou un amateur expérimenté, cet atelier offre une occasion unique d'explorer le monde fascinant de la robotique. Rejoignez-nous pour découvrir comment les robots transforment notre monde et pour donner vie à vos propres créations robotiques.

Le matériel est fourni.

Jeudis de 17h30 à 18h30 - Espace Jurietti
Cycle de 10 séances du 20 mars au 19 juin 2025

Cotisation : adhesion + 100€

L'OASIS DES FAMILLES

Un, deux, trois enfants ou plus, enfant né ou à naître, parent solo, en duo ou trio, mamicha ou tonton Albert, il y en aura pour toutes les familles cette saison à La Canopée !

Nous vous proposons cette année plusieurs types d'activités à dévoiler en famille, à offrir à vos enfants pour souffler un peu ou pour rencontrer d'autres adultes en mal de parents !!

GRAINES DE FAMILLE LIEU ACCUEIL ENFANT PARENT

C'est un lieu d'accueil et d'écoute des tout-petits, de la naissance à leur sixième anniversaire, accompagnés par au moins un parent ou un adulte référent et avec lequel ils se sentent en confiance. Ce lieu constitue un premier espace de socialisation pour les jeunes enfants. C'est également un lieu de détente où les parents ont l'opportunité de créer complicité et partage avec leur enfant en dehors du cadre familial. Une soupape pour sortir du quotidien de jeunes parents parfois isolés. Un temps pour partager ses expériences avec d'autres familles.

Des accueillants formés sont présents pour favoriser les liens entre adultes et enfants.

Tous les vendredis de 9h30 à 12h d'octobre à juillet (hors vacances scolaires et jours fériés)

Référente : Audrey BOURDILLON

Entrée libre

LUDOJEUX

Nous vous accueillons 1 fois/mois hors vacances scolaires, d'octobre à juin, pour un moment de partage en famille autour de jeux passionnants. Jeux d'éveil, ou jeux d'imitation, jeux de société ou d'assemblage... il y en aura pour tous les âges ! Cette action est co-animée avec la ludothèque Ardéjeux. Nous vous rappelons que les enfants de moins de 14 ans doivent être accompagnés d'un adulte.

Mercredis de 14h à 17h

Centre Culturel Louis Aragon ou MJC

Pour 2024 : Les 2/10, 6/11, 4/12

Pour 2025 : les 8/01, 5/02, 5/03, 2/04, 7/05, 4/06

Entrée libre + adhesion





ÉVEIL MUSICAL

Enfant de 0 à 4 ans accompagné d'un adulte référent.

Vendredis de 9h à 9h45 – La Canopée

Cotisation selon quotient :

A-B : adhésion seulement / C-D : adhésion + 30€

Autres quotients : Portois adhésion + 60€

Extérieurs : adhésion + 100€

Intervenante : Peggy ROUGIEUX

Début de l'atelier : vendredi 4 octobre 2024

Fin de l'atelier : vendredi 20 juin 2025

VACANCES EN FAMILLE

Des temps pour partager en famille de bons moments pendant les vacances autour d'une découverte culturelle, d'une pratique artistique etc. Ce sont aussi des sorties proches de chez soi ou sur plus longue distance ...

Avant chaque vacance, un programme sera disponible à la MJC.

Restez connectés, de nombreuses sorties seront organisées pour petits et grands.

UNE PAUSE S'IMPOSE ! SOIREE PYJAMA SANS LES PARENTS

Avis aux parents ! Offrez-vous une soirée détente sans enfant, nous les gardons à la MJC !

5 soirées proposées durant la saison 2024-2025

Les vendredis 11 octobre, 17 janvier, 14 mars, 18 avril et 23 mai

Garderie de 19h à 23h – La Canopée

Cotisation selon quotient :

A-B : 5€ / C-D : 10€ / E et + : 15€ + adhésion

Référente : Audrey BOURDILLON

ATELIERS CUISINE : LA MINI CANTINE ADULTES & FAMILLES

Cuisinons ensemble, des produits locaux, de saison. Des recettes du monde entier, pour apprendre et partager nos savoirs faire.

A l'issue de l'atelier, on partage le goûter et chacun ramène à la maison la spécialité !

Les mercredis de 14h à 17h – La Canopée

Pour 2024 : 16/10, 20/11, 18/12

Pour 2025 : 22/01, 19/02, 19/03, 16/04, 21/05, 18/06

Cotisation : adhésion + 3€/atelier

Référente : Audrey BOURDILLON



À VOTRE RENCONTRE

LÉZARD

L'équipe de la MJC vient vous rencontrer dans les quartiers par le biais du « Lézard » : Rendez-vous aux pieds des immeubles de 16h30 à 18h30. Descendez boire un café, un thé ou un sirop, discuter, jouer... Des intervenants spécialisés dans divers domaines : santé, créatif, accès aux droits, accompagnement professionnel peuvent être présents, en fonction de notre programmation.

L'équipe sera présente tous les jeudis
(hors vacances scolaires)
de 16h30 à 18h30 à la Chaffine.

«P'TITS DEJ» PRESSE

Venez Partager un Moment Convivial autour de l'Actualité ! La MJC vous invite à l'atelier P'tit Dej Presse, un rendez-vous mensuel où vous pouvez venir partager un thé ou un café, discuter et échanger sur des sujets d'actualité dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Tous les 1er jeudis du mois du 5 septembre 2024
au 3 juillet 2025 de 10h à 11h – La Canopée

Entrée libre

ACCÈS AUX DROITS

Atelier collectif de présentation des divers services publics pour des démarches administratives et faire valoir ses droits - Accompagnement sur ordinateur portable.

Mardis de 10h à 11h30 – Espace jurietti
Pour 2024 : 15 octobre, 5 novembre, 3 décembre,
Pour 2025 : 7 janvier, 4 février, 11 mars, 2 avril,
6 mai

Entrée libre sur adhésion

Référente : Joanna ABDALLAH

ACCOMPAGNEMENT NUMÉRIQUE

Accompagnement individuel sur l'utilisation du smartphone et de l'informatique. Aide dans les démarches administratives (CPAM, CAF, paiement facture, amendes, cartes grises etc...). Aide à la création de CV et de lettre de motivation.

Mardis de 9h à 11h45 - Espace jurietti
Sauf sur les dates d'accès aux droits

Uniquement sur RDV au 04 75 57 00 96 ou sur
contact@lacanopee26.fr

Référete : Joanna ABDALLAH



PART'ÂGES

La Canopée MJC Centre Social est ravie de vous présenter un programme d'ateliers et d'activités destinés aux séniors, spécialement conçu pour favoriser le bien-être, l'épanouissement personnel et les interactions sociales. Chaque mois, une programmation diversifiée vous attend, avec des informations détaillées disponibles à l'accueil de la MJC.

Référente : Laetitia RELAVE

NOVEMBRE ET DÉCEMBRE 2024 : UN FOCUS SUR LE THÉÂTRE

Que vous soyez novice ou passionné de longue date, ces ateliers vous offriront l'opportunité de découvrir ou redécouvrir l'art dramatique, de vous exprimer et de participer à une production collective.

Les jeudis de 14h à 15h30 – Espace Jurietti

Intervenante : Mathilde GIRARDEY

Entrée libre à tous les séniors sur inscriptions

PROJETS 2025 : NATURE ET CULTURE AU RENDEZ-VOUS !

En 2025, nous proposerons un ensemble de 10 actions, alliant sorties nature, ateliers culturels et loisirs créatifs.

UNE PROGRAMMATION MENSUELLE ET ACCESSIBLE

Chaque mois, nous mettons à jour notre programmation pour vous offrir des activités variées et adaptées à vos envies et besoins. La brochure mensuelle est disponible à l'accueil de la MJC.



EVASION CRÉATIVE STAGES VACANCES SCOLAIRES

DANSE THÉRAPIE

Les ateliers de danse thérapie sont accessibles à tous sans aucun pré-requis. Chacun crée sa propre danse par rapport à qui il est physiquement, émotionnellement. Mes ateliers partent du corps. Il n'y a pas d'exercice technique ! Nous expérimentons une partie du corps et/ou tout le corps en y mettant de la conscience, des images, des symboliques, des rythmes différents, des postures de yoga, de la méditation, une redynamisation du corps par la kinésiologie, une danse de réharmonisation des chakras, un jeu des émotions, une battle... Nous nous réapproprions notre corps par une danse propre à chacun. Chaque atelier comprend un travail individuel mais l'énergie du groupe reste primordiale et porte chaque individu.

Lundi 21, mardi 22, jeudi 24

et vendredi 25 octobre 2024 de 10h à 12h Centre Culturel Louis Aragon

Cotisation : 60€ le stage de 4 jours + adhésion

Intervenante : Sylvie ALLEMAND



ART THÉRAPIE

La création comme processus de transformation de soi-même. Offrez-vous une journée de créativité et de bien-être avec notre stage d'art-thérapie, spécialement conçu pour vous aider à explorer et exprimer vos émotions à travers l'art. Que vous soyez novice ou artiste confirmé, cette journée est une invitation à vous reconnecter avec vous-même dans un cadre bienveillant et inspirant.

Mardi 25 février 2025 de 10h à 12h et de 14h à 16h
Centre Culturel Louis Aragon

Mardi 29 avril 2025 de 10h à 12h et de 14h à 16h
Centre Culturel Louis Aragon

Cotisation : 25€ le stage pour une journée + adhésion

Intervenant : Fabrizio BERNARD GAZEAU

IMPRO JEUNES

Stage de théâtre d'impro pour les 11-17 ans

Tu as entre 11 et 17 ans et tu veux vivre une expérience unique ? Rejoins-nous pour un stage de 3 jours dédié à l'improvisation théâtrale ! Que tu sois débutant ou que tu aies déjà une expérience de la scène, ce stage est fait pour toi. Viens développer ta créativité, ton assurance et ton esprit d'équipe.

Rejoins-nous pour trois jours de rires, de créativité et de découvertes. Laisse libre cours à ton imagination et deviens une star de l'improvisation !

Restitution vendredi 28 février en première partie du spectacle "En Terrasse".

Mercredi 26, jeudi 27 et vendredi 28 février 2025 de 10h à 12h – Espace Jurietti

Cotisation selon quotient :

A B : 12€ / C D : 13,5€ / E : 15€ / F : 18€ / G : 19,5€

H : 22,5€ + adhésion

Extérieurs : 33€ + adhésion

Intervenant : Les Excités

RÉALISE TA CONFÉRENCE GESTICULÉE : "LES INCULTES"

Vous avez envie de partager vos expériences, vos réflexions et vos passions d'une manière originale et engageante ? Rejoignez-nous pour un stage de 3 jours consacré à la création de votre propre conférence gesticulée ! Ce format hybride entre la conférence classique et le spectacle vivant vous permet de mêler savoirs théoriques et anecdotes personnelles avec une touche d'humour et d'émotion.

L'objectif est qu'à l'issue du stage, chacun-e ait pu mettre en œuvre un discours gesticulé de 10-15 minutes individuellement, en binôme ou en petit groupe.

Ne manquez pas cette opportunité unique de transformer vos savoirs et expériences en une conférence gesticulée captivante et inoubliable ! A l'issue de ce stage, présentation du travail réalisé vendredi 25 avril 2025.

Mercredi 23 avril de 14h à 17h

Jeudi 24 avril de 9h à 12h et de 14h à 17h

Vendredi 25 avril de 9h à 12h

Entrée libre + adhesion

Inscription obligatoire, nécessité d'être présent sur tout le stage

Intervenante : Stéphanie RIEU

MODÈLE VIVANT : ART & CORPS

Stage de perfectionnement artistique dans le prolongement de l'atelier "dessinez avec le cerveau droit". Aborder le corps de façon académique, étudier la de structuration du mouvement et échanges collectifs sur l'histoire de l'art.

Jeudi 10 et vendredi 11 juillet 2025

de 10h à 12h et de 14h à 16h – La Canopée

Jeudi 28 août 2025 de 9h à 12h et de 13h30 à 16h – La Canopée

Cotisation :

Stage de 2 jours 40€ + adhésion

Stage d'1 journée 20€ + adhésion

Intervenant : Patrice DELHOUME



MOSAÏ DES ACTIVITÉS

CRÉATION

DESSINER AVEC LE CERVEAU DROIT

Si vous avez envie de dessiner mais que vous vous sentez incapable, ces ateliers sont pour vous ! Passez de la frustration à l'étonnement et faites fonctionner votre cerveau autrement.

Mercredis de 18h30 20h30 – La Canopée

Cotisation : adhésion + 90€

Intervenant : Patrice DELHOUME

Début de l'atelier : mercredi 18 septembre 2024

Fin de l'atelier : mercredi 4 juin 2025

PATCHWORK

Le patchwork est une technique textile ancestrale et remise au goût du jour. Sans connaissance particulière en couture, la patience, la précision et de la motivation sont les qualités essentielles pour réussir et réaliser des travaux d'abord simples (sacs, coussins) et avec de l'expérience... couettes, jetées de canapé et autres merveilles. Découverte des différentes techniques et travail uniquement manuel.

Mardis de 14h à 16h30 – Espace Jurietti

Cotisation : 30€ Portois / 40€ extérieurs + adhésion

Référente : Marie Christine BRUNCLICK

Début de l'atelier : mardi 17 septembre 2024

Fin de l'atelier : mardi 3 juin 2025





ARTISTIQUE

S
TÉS

CONTEUSES ET CONTEURS «LES PORTEURS DE CONTES»

Conter et se rencontrer, les conteuses et conteurs ont cette passion d'offrir des histoires du monde entier. Ils organisent des manifestations à la MJC, à la médiathèque mais aussi ailleurs.

Mercredi de 18h30 à 20h tous les 15 jours
Médiathèque

Cotisation : 15€ + adhésion

Référente : Sylvie DUMONT et Martine VILLETON PACHOT

Début de l'atelier : mercredi 25 septembre 2024

Fin de l'atelier : mercredi 18 juin 2025

LE LABO CURIEUX

Espace de convivialité, de lien et de pratiques multiples (jeux, cuisine, atelier de découverte artistique ...) Le Labo Curieux est ouvert à tous ceux qui le souhaitent. Venez le temps d'un après-midi créer, jouer, papoter autour d'un café ou d'un thé.

Vendredis de 14h à 16h – La Canopée

Entrée libre + adhesion

Référente : Laetitia RELAVE

Début de l'atelier : vendredi 8 septembre 2024

Fin de l'atelier : vendredi 4 juillet 2025

PROGRAMME :

Art thérapie

Atelier mensuel d'initiation aux pratiques de l'art-thérapie et de la médiation sociale et artistique.

Aucun prérequis n'est nécessaire.

Pour 2024 : 4 octobre, 8 novembre 6 décembre

Pour 2025 : 10 janvier, 7 février, 14 mars, 4 avril, 23 mai et 6 juin

Intervenant : Fabrizio BERNARD GAZEAU

Atelier artistique

Atelier mensuel de découverte artistique accessible à tous.

Pour 2024 : 11 octobre, 22 novembre, 20 décembre

Pour 2025 : 17 janvier, 14 février, 21 mars, 11 avril et 20 juin

Intervenant : Patrice DELHOUME

EXPRESSION

ATELIER D'ÉCRITURE

Envie d'écrire ? de pratiquer une activité créative ? Les ateliers d'écriture vous invitent à l'évasion ! Au fil de propositions ludiques, participatives, parfois poétiques, voire surréalistes, venez explorer différents styles d'écriture. Bienvenue à toutes et tous pour ce rendez-vous de détente, d'émotions partagées et de créativité contagieuse. Inspirés par des auteurs contemporains, plus anciens, locaux ou d'horizons lointains, nous jouerons avec les mots, leurs rythmes et leurs sens.

Lundis 18h30 à 20h tous les 15 jours

La Canopée

Cotisation : 70€ + adhésion

Intervenant : Benoît HOUSSIER « L'énergie de la plume »

Début de l'atelier : lundi 7 octobre 2024

Fin de l'atelier : lundi 16 juin 2025

BIEN-ÊTRE PAR LE CHANT

Prendre un temps pour se poser, mieux respirer et vibrer de jolies mélodies dans la joie, pour se faire plaisir ! C'est aussi simple que ça de chanter avec Sandra. Il n' y a plus qu'à expérimenter !!!

Mardis de 16h30 à 17h30 - Espace Jurietti

Cotisation :

130€ Portoïs / 150€ extérieurs + adhésion

Intervenante : Sandra RIBIERE

Début de cet atelier : mardi 17 septembre 2024

Fin de l'atelier : mardi 3 juin 2025



LANGUES

FORMATION DE BASE À LA LANGUE FRANÇAISE

Vous qui venez d'ici ou d'ailleurs, prenez le temps de découvrir et d'apprendre la langue française dans une ambiance conviviale. Rejoignez-nous pour apprendre à parler, lire, écrire, communiquer et se débrouiller en français dans la vie de tous les jours.

Lundis et vendredis de 14h à 16h - La Canopée

Début de l'atelier : lundi 16 septembre 2024

Fin de l'atelier : vendredi 20 juin 2025

Cotisation : adhésion + 15€

Intervenant : Hugo BARBAROUX

ITALIEN

Cotisation : 130€ Portois / 150€ extérieurs + adhésion

Intervenante : Maddalena NATALE

Réunion d'information mardi 17 septembre à 18h
La Canopée

Les jours et horaires sont déterminés lors de la réunion

ANGLAIS

Les cours d'anglais à La Canopée se font sur une méthode dynamique, axée sur la prise de parole en continu.

AVANCES

Mardis de 18h45 à 20h15 - La Canopée

Début de l'atelier : mardi 17 septembre 2024

Fin de l'atelier : mardi 3 juin 2025

DEBUTANTS

Judis de 18h45 à 20h15 - La Canopée

Début de l'atelier : jeudi 19 septembre 2024

Fin de l'atelier : jeudi 19 juin 2025

Cotisation : 130€ Portois / 150€ extérieurs + adhésion

Intervenant : Claude TABELLE

OCCITAN

ANEM, OC, per la lengua occitana !

Judis de 16h45 à 18h15 tous les 15 jours
La Canopée

Cotisation : 15€ + adhésion

Référent : Alain MATRAS

Début de l'atelier : jeudi 19 septembre 2024

Fin de l'atelier : jeudi 3 juillet 2025

ESPAGNOL

Vous rêvez de parler espagnol, de découvrir la richesse de cette langue en toute convivialité ? Chaque semaine, pendant une heure, nous nous retrouverons pour explorer l'espagnol sous toutes ses facettes. Que vous soyez débutant ou que vous souhaitiez simplement entretenir vos compétences, notre atelier est ouvert à tous. Pas de pression, pas de jugement, juste du plaisir à apprendre ensemble.

Vendredis de 17h45 à 18h45 - La Canopée

Cotisation : 130€ Portois / 150€ extérieurs + adhésion

Intervenant : Hugo BARBAROUX

Début de l'atelier : vendredi 20 septembre 2024

Fin de l'atelier : vendredi 20 juin 2025

CONVERSATION ITALIENNE

Vous connaissez [un peu] l'italien et vous voulez pratiquer cette langue, alors venez-vous joindre à nous pour découvrir tous ensemble la culture italienne au travers de sa gastronomie, ses chansons, le cinéma... et tout ce qui caractérise ce beau pays. Echanges, lectures, jeux et tant d'autres idées à nous soumettre feront de nos rencontres un moment de convivialité au sein d'une équipe dynamique.

Judis de 19h à 20h30 tous les 15 jours
La Canopée

Cotisation : 15€ + adhésion

Intervenant : Frédéric LONDEIX

Début de l'atelier : jeudi 19 septembre 2024

Fin de l'atelier : jeudi 12 juin 2025

DIVERTISSEMENT

INITIATION ECHECS

Que vous ayez toujours été curieux du jeu ou que vous cherchiez à améliorer votre stratégie, cet atelier est fait pour vous. Rejoignez-nous pour découvrir ce jeu millénaire et améliorer vos compétences dans une ambiance conviviale et détendue.

Mardis de 18h45 à 19h45 – Espace Jurietti

Cotisation : 30€ + adhésion

Référents : Dan BROS

Début de l'atelier : mardi 17 septembre 2024

Fin de l'atelier : mardi 10 juin 2025

SCRABBLE

Jouer avec les mots et en découvrir de nouveaux, exercer la mémoire, la concentration en toute convivialité.

Mardis de 14h à 17h - La Canopée

Cotisation : 15€ + adhésion

Référents : Jacques BENARD, Yvette BARDET,

Mireille BLONDET

Début de l'atelier : mardi 9 septembre 2024

Fin de l'atelier : mardi 1er juillet 2025

COLLECTIONNEURS

Les collectionneurs vivent dans un monde merveilleux, qui n'a pas de fin, il reste toujours quelque chose à trouver. C'est le plaisir des yeux, du toucher, le local comme l'international, l'histoire, la culture, le rêve, les souvenirs d'enfance. C'est du concret, le rejet du virtuel de plus en plus présent dans notre société : Timbres, monnaies, cartes postales, fèves, disques, cartes de jeux, dés à coudre, des thèmes à profusion : Napoléon, Johnny Halliday, les éléphants, les chouettes ... mais c'est surtout, surtout, un monde PASSIONNANT.

Les 1^{er} dimanches du mois de 9h à 11h30

La Canopée

Cotisation : 15€ + adhésion

Référent : Alain ZACCARON

Début de l'atelier : dimanche 6 octobre

BOURSE AUX COLLECTIONNEURS

Dimanche 2 février 2025 de 9h à 16h
Salle Georges Brassens



DANSES

DANSE INTUITIVE

La danse intuitive est une pratique de danse non chorégraphiée qui permet de se reconnecter à son corps, de relâcher les tensions et de goûter au plaisir simple d'être soi.

Vendredis de 18h30 à 20h – Halle des sports

Cotisation : 130€ Portois / 150€ extérieurs + adhésion

Intervenante : Laura MORGAN

Début de l'atelier : vendredi 20 septembre 2024

Fin de l'atelier : vendredi 20 juin 2025

DANSE ZUMBRASIL

Entre la danse et la gym, les ateliers ZumBrasil sont ludiques et accessibles à tous. Avec des chorégraphies simples, nous travaillons sur différents styles de danses, comme la salsa, le afro-danse, le merengue, la street-danse, la samba, la funk américaine. On apprend, on bouge et on transpire !

Mardis de 18h45 à 19h45 – Halle des sports

Cotisation : 130€ Portois / 150€ extérieurs + adhésion

Intervenante : Patricia PEREIRA

Début de l'atelier : mardi 17 septembre 2024

Fin de l'atelier : mardi 3 juin 2025

DANSE HIP-HOP + 12 ANS

Rod Wayne, Fondateur et Directeur de l'école de danse Classic One, est également Professeur de Hip-Hop, Breakdance et Afro Dance. Plusieurs projets à son actif notamment sa participation au World Of Dance Paris (Championnat du Monde de danse) en tant que danseur solo la première année et chorégraphe l'année suivante avec la Compagnie Classic One. Ses cours de danse Hip-Hop sont accessibles pour tous les niveaux. Apprentissage de différentes chorégraphies, mouvements debout et mouvements au sol.

Vendredis de 17h30 à 18h30 – Halle des sports

Cotisation : 130€ Portois / 150€ extérieurs + adhésion

Intervenant : Rod WAYNE

Début de l'atelier : vendredi 20 septembre 2024

Fin de l'atelier : vendredi 20 juin 2025

KUDUROFIT

Le Kudurofit est un mix de danse et fitness. C'est une danse de groupe très festive sur des rythmes ensoleillés Afro Caribéens inspirée du Madison, et enseignée avec une pédagogie simple adaptée à tout public.

Lundis de 18h30 à 19h30 – Espace Jurietti

Cotisation : 130€ Portois / 150€ extérieurs + adhésion

Intervenante : Cécile ASTARJIAN

Début de l'atelier : lundi 16 septembre 2024

Fin de l'atelier : lundi 16 juin 2025



BIEN-ÊTRE

ATELIERS SANTÉ

Ces ateliers sont l'occasion de s'initier, partager, ou approfondir ses connaissances sur des thématiques, pratiques autour du bien-être (physique, mental, émotionnel...).

Vendredis de 9h à 11h – Espace Jurietti

4 octobre : « méditation »
avec Yolande POMAREL.

8 novembre : « musicothérapie »
avec Erik ALIANA

6 décembre : « auto massage, être à l'écoute de son corps » avec Sylvie CHAZEL NUBLAT

10 janvier : « yoga sur chaise »
avec Glenn LOUVET

7 février : « auto massage reflexologie plantaire »
avec Cathy ARZUR

14 mars : « souffle et posture »
avec Yolande POMAREL

11 avril : « découverte de la somatopathie et de la méthode Poyet » avec Virginie POUYE

16 mai : « ressentir l'énergie de mes émotions »
avec Cathy ARZUR

6 juin : « gym posturale » avec Agnes HABERT

Cotisation : 60€ à l'année ou cotisation à chaque séance + adhésion

A-B : 8€ / C-D : 10€ / E et + : 12€

NEURO-INTÉGRATION

Tout au long de l'année, nous irons explorer nos sens, nos capacités de mémoire et d'apprentissage, notre disponibilité cognitive et notre conscience corporelle via des ateliers faisant appel à du mouvement (basé notamment sur l'intégration de mes réflexes archaïques & le développement de mes réflexes de vie), de l'équilibre, de la coordination, de la respiration, de l'automassage, du renforcement postural et des bercements...

Lundis de 16h30 à 17h30 – Salle Fernand Léger

Cotisation : 70€ + adhésion

Intervenante : Marie NADAR

Début de l'atelier : lundi 16 septembre 2024

Fin de l'atelier : lundi 16 juin 2025



CARDIO FITNESS

Également appelée cardio training, il s'agit d'une activité physique qui joue sur la fréquence cardiaque lors d'un effort à intensité progressive. Il permet de muscler le cœur et de contrôler son rythme. Les bienfaits sont multiples tels que la perte de poids grâce à la consommation des calories, l'augmentation de la capacité pulmonaire, la réduction du mauvais taux de cholestérol, de l'hypertension artérielle, de diabète...mais aussi une meilleure qualité de sommeil et un bon remède anti-déprime.

Mardis de 20h à 21h – Halle des sports

Cotisation : 130€ Portoïs / 150€ extérieurs + adhésion

Intervenante : Mélanie MARCELINE

Début de l'atelier : mardi 17 septembre 2024

Fin de l'atelier : mardi 3 juin 2025

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Bienvenue à notre atelier de renforcement musculaire, conçu pour tous ceux qui souhaitent améliorer leur force, leur endurance et leur bien-être général. Que vous soyez débutant ou que vous cherchiez à perfectionner votre routine, cet atelier est adapté à tous les niveaux.

Lundis de 19h30 à 20h30 – Espace Jurietti

Cotisation : 130€ Portoïs / 150€ extérieurs + adhésion

Intervenante : Cécile ASTARJIAN

Début de l'atelier : lundi 16 septembre 2024

Fin de l'atelier : lundi 16 juin 2025

SELF DEFENSE FEMININE

Mesdames, apprenez à réagir face à une agression par des techniques simples, réalistes et efficaces. Les cours sont ouverts à toutes les femmes et adolescentes (à partir de 14 ans), désireuses d'apprendre à se défendre physiquement et mentalement. Les cours se font dans une ambiance chaleureuse et détendue.

Mardis de 19h à 20h30 - Espace Jurietti

Cotisation : adhesion + 100 €

Intervenant : Jérôme TILET

Début de l'atelier : mardi 17 septembre 2024

Fin de l'atelier : mardi 3 juin 2025

RELAXATION

Des mouvements doux d'étirement, des respirations = une pause pour vous relaxer et ralentir. Les séances vous permettront de découvrir des techniques réutilisables au quotidien pour réduire le stress, les angoisses, les insomnies... Accessible à tous, tenue décontractée conseillée.

Mercredis de 18h à 19h – La Canopée

Cotisation : 130€ Portoïs / 150€ extérieurs + adhésion

Intervenante : Alexandra DESPESE

Début de l'atelier : mercredi 18 septembre 2024

Fin de l'atelier : mercredi 4 juin 2025

SOPHROLOGIE

La sophrologie favorise une PRESENCE pleine et bienveillante envers soi-même, elle permet de découvrir ou re-découvrir ses propres ressources, de renforcer ses capacités, d'avoir un regard neuf et positif sur son environnement. La sophrologie favorise un bon équilibre entre le corps, le mental et les émotions. La sophrologie est accessible à tous.

Mercredis de 19h15 à 20h15 - La Canopée

Cotisation : 130€ Portoïs / 150€ extérieurs + adhésion

Intervenante : Alexandra DESPESE

Début de l'atelier : mercredi 18 septembre 2024

Fin de l'atelier : mercredi 4 juin 2025



MÉDITATION MENSUELLE

Méditation de pleine conscience : De nombreuses études scientifiques prouvent qu'elle diminue les effets de l'anxiété et du stress ...elle favorise le bien-être mental, stimule le cerveau, réduit la douleur, bonne pour notre santé cardiovasculaire, augmente notre système immunitaire...

Samedis de 10h à 11h - La Canopée

Pour 2024 : 12 octobre, 9 novembre, 7 décembre

Pour 2025 : 11 janvier, 8 février, 15 mars, 5 avril, 17 mai, 21 juin

Cotisation : 60€ Portoïs / 80€ extérieurs + adhésion

Intervenante : Yolande POMAREL

PILATES

Le pilates est un renforcement musculaire des muscles profonds. Une discipline qui fait du bien à tous et à toutes.

Judis de 16h45 à 17h45 et de 17h45 à 18h45 Espace Juriotti

Cotisation : 130€ Portoïs / 150€ extérieurs + adhésion

Intervenante : Annie BOURRETTE

Début de l'atelier : jeudi 19 septembre 2024

Fin de l'atelier : jeudi 19 juin 2025

RANDONNÉES

Randonnées à la journée ou à la demi-journée dans un rayon de 20 à 40 km autour de Portes-lès-Valence.

Les judis

Cotisation : 30€ + adhésion

Référents : Pierre ORIOL, Daniel VADON

1^{ère} randonnée jeudi 12 septembre à 13h



YOGA

HATHA YOGA D'INSPIRATION IYENGAR

Moment de pause pour s'ancrer et se recentrer, pour reprendre contact avec son corps et son souffle. Le yoga est une pratique complète qui amène à un contrôle du mental et des émotions par un travail de posture, de respiration, de relaxation et de méditation. Glenn Louvet s'est formé dans le centre Himalayen de Yoga Iyengar et propose deux cours hebdomadaires ouverts à tous :

Yoga dit « adapté »

Le cours se fait en partie sur chaise et avec également des pratiques debout et allongé.

Lundis de 10h30 à 11h45 – La Canopée

Yoga dit « traditionnel »

Cours avec utilisation de sangles, blocs ou d'appuis contre les murs qui vont permettre d'amener à chacun le maximum de bénéfice.

Lundis de 12h à 13h15 – Espace Jurietti

Cotisation : 130€ Portoï / 150€ extérieurs + adhésion

Intervenant : Glenn LOUVET

Début de l'atelier : lundi 16 septembre 2024

Fin de l'atelier : lundi 16 juin 2025

YOGA INTÉGRAL INSTITUT OSA IDEM YOGA

Ces cours de Yoga Intégral sont des espaces de liberté alliant les dimensions physiques, éthiques, spirituelles, à une démarche scientifique et de bon citoyen. Les séances de yoga se présentent ainsi : un temps de méditation silencieuse, une séquence de postures physiques, une réflexion sur un thème lié au yoga, la respiration du yoga, un temps de relaxation profonde. Le maître mot de ces cours de yoga est «liberté et responsabilité».

Judis de 19h à 20h30 - Espace Jurietti

Cotisation : 130€ Portoï / 150€ extérieurs + adhésion

Intervenant : Jean-Armand HOURTAL

Début de l'atelier : jeudi 19 septembre 2024

Fin de l'atelier : jeudi 19 juin 2025

YIN YOGA

Découvrez le Yin Yoga, une pratique douce et apaisante qui vous invite à ralentir et à vous détendre en profondeur. En maintenant des postures, vous étirez en douceur tout votre corps, améliorant ainsi votre souplesse et votre bien-être général. Idéal pour contrebalancer un mode de vie actif et l'accumulation de tensions, le Yin Yoga est une oasis de calme et de tranquillité, parfaite pour évacuer le stress et se ressourcer. Accessible à tous, laissez-vous tenter par ce moment de relaxation et de bien-être total.

Judis de 12h15 à 13h15 - Espace Jurietti

Cotisation : 130€ Portoï / 150€ extérieurs + adhésion

Intervenant : Elisa MOSSAN

Début de l'atelier : jeudi 3 octobre 2024

Fin de l'atelier : jeudi 3 juillet 2025



DES LÉGUMES DE SAISON TOUTE L'ANNEE !!

Vers une alimentation plus respectueuse des êtres vivants et de l'environnement ! 100% local. Les paniers de légumes biologiques des jardins de Cocagne sont toujours accessibles chaque semaine à la Canopée ! L'Association Parenthèse - Graine de Cocagne propose du travail et un accompagnement professionnel à des personnes en insertion. Leurs jardins sont situés à Peyrins et à Saint Marcel-Lès-Valence et donc, 100% local !

Vous recevez votre panier composé de 5 à 7 variétés de légumes bio, frais et de saison, chaque semaine, toute l'année, directement à la MJC CS ! Vous souhaitez tester ? Possibilité de commander pendant 1 mois, 4 paniers hebdomadaires sans engagement !

L'Association vous propose trois tailles de panier au choix : solo, duo ou famille. Lors de votre abonnement, il est possible d'ajouter des fruits ou oeufs bio & locaux en option dans votre panier hebdomadaire.

Panier solo : 9,50€

Panier duo : 12,50€

Panier famille : 16,50€

JARDINS PARTAGÉS

Au bois de la Chaffine, des jardins partagés vous attendent pour cultiver des légumes potagers, des fleurs... des petits fruits. Que vous soyez débutant ou confirmé, venez-vous joindre à nous. Des temps de jardinages collectifs, sur une parcelle commune nous permettent de travailler dans la convivialité. On apprend, on échange, on s'entraide. Petits et grands sont les bienvenus. Quand vient le temps des récoltes, on en profite pour cuisiner et partager des repas savoureux avec des légumes frais.

Cotisation pour le jardinage collectif
(ateliers sur place à définir) : adhésion

Location parcelles individuelles : entre 25€ et 50€ pour une parcelle (en fonction de la taille) + adhésion

Référente : Audrey BOURDILLON

PARTAGÉ CONSOLIDÉ AUTREMENT

ATELIER COUTURE ECO RESPONSABLE

Ces ateliers offrent une alternative enrichissante à la mode traditionnelle, alliant convivialité et durabilité. En apprenant à créer des accessoires et à customiser des vêtements de manière durable, les participants développent des compétences précieuses tout en partageant des idées pour un avenir plus vert. Ces ateliers sont une invitation à redécouvrir la couture sous un angle écologique et éthique, favorisant ainsi une consommation de mode plus consciente et responsable.

Vendredis de 10h à 12h - La Canopée

Cotisation : adhésion + 30€

Référente : Laetitia RELAVE

Début de l'atelier : vendredi 20 septembre 2024

Fin de l'atelier : vendredi 20 juin 2025



AGER MMER MENT

ATELIERS RÉPARATION VÉLO & PETIT BRICOLAGE

Un vieux vélo à remettre au goût du jour ou simplement coller une rustine... apprenez à réparer votre véhicule non motorisé dans la bonne humeur et devenez autonome. Sans oublier des petites réparations des objets du quotidien. Ne jetez plus, réparez avec Amédée.

Mercredis de 9h30 à 12h toute l'année

La Canopée

Cotisation : adhésion + achats des pièces détachées nécessaires

Référent : Amédée COLONIA

Début de l'atelier : mercredi 18 septembre 2024

Fin de l'atelier : mercredi 2 juillet 2025

LA GRATIFERIA

Vous voulez donner ? Vous pouvez aussi prendre sans donner ! Tout est gratuit ! Toute l'année non stop ! Dépôt d'objets de décoration pouvant être transportés à pied !

Merci de vous adresser à une personne à l'accueil de la Canopée quand vous souhaitez déposer des objets.

Nous ne prenons pas de vêtements, d'objets dangereux, ni de produits alimentaires ou de flacons contenant des liquides.

Les objets doivent être en bon état !

ATELIERS FABRICATION DE PRODUITS MÉNAGERS & COSMÉTIQUES

Bienvenue dans nos ateliers créatifs et écologiques ! Vous êtes-vous déjà demandé ce qui se cache vraiment dans vos produits ménagers et cosmétiques du quotidien ? Souhaitez-vous adopter un mode de vie plus sain et respectueux de l'environnement ? Nos ateliers de fabrication de produits ménagers bio et de cosmétiques naturels sont faits pour vous !

Mercredis de 14h à 16h - La Canopée

Pour 2024 : 9 octobre, 13 novembre, 11 décembre,

Pour 2025 : 15 janvier, 12 février, 12 mars,

9 avril, 14 mai, 11 juin

Cotisation : 3€/atelier + adhésion

Référente : Laetitia RELAVE

BRICOL'ART

Venez participer à cet atelier. Vous donnerez libre cours à votre imagination, ou à l'aide de modèles vous pourrez fabriquer des bijoux et autres objets à base de matériaux de récupération (capsule de café, chambre à air etc...). C'est un moment de pause, de décompression dans la bonne humeur et la convivialité.

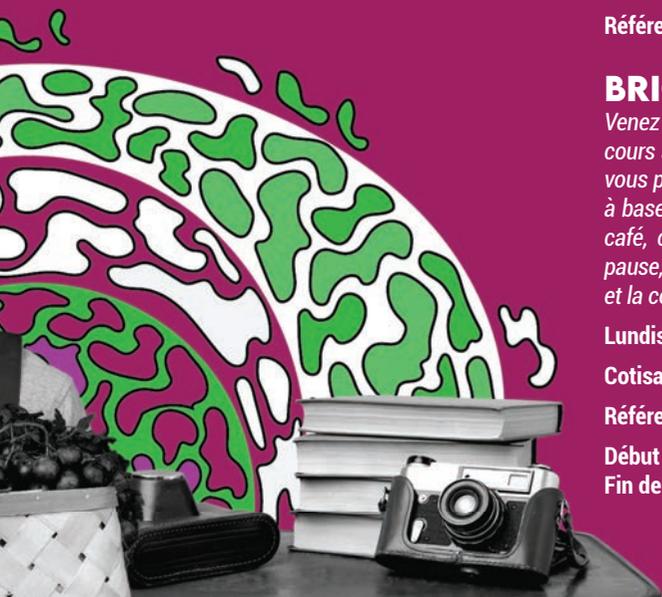
Lundis de 14h à 16h - La Canopée

Cotisation : adhésion + 15€

Référente : Dominique CHOPICK

Début de l'atelier : lundi 16 septembre 2024

Fin de l'atelier : lundi 30 juin 2025





SOIRÉES ET SPECTACLES

SOIRÉE THÉÂTRE

«UN AIR DE FAMILLE» D'AGNÈS JAOUÏ ET JEAN PIERRE BACRI

Un spectacle de la compagnie Les trublions.

Chaque vendredi soir, la famille Ménard se réunit au bar-restaurant Au Père Tranquille, tenu dans une banlieue par l'un des fils, Henri. Ce soir-là est particulier. L'autre fils, Philippe, est passé à la télévision régionale une heure avant pour parler de l'entreprise dont il est numéro quatre et son épouse Yolande fête ses 35 ans. Tous s'apprêtent à poursuivre la soirée au restaurant. Cependant, de vieilles tensions familiales éclatent lors du dîner.

Samedi 9 novembre 2024 à 20h

Centre Culturel Louis Aragon

Tout Public / Durée : 1h30

Entrée libre

«LE COUPABLE EST DANS LA SALLE» DE YVON TABURET

Un spectacle de La compagnie d'Arlande.

Des spectateurs à la maquilleuse, du metteur en scène aux acteurs, tout le monde est considéré comme suspect. Une comédie policière qui préserve le suspense jusqu'au dénouement final en alternant humour et réflexion pour le plus grand plaisir des spectateurs.

Samedi 30 novembre 2024 à 20h

Centre Culturel Louis Aragon

Tout Public / Durée 1h30 en 2 actes

Entrée libre

«EN TERRASSE» SPECTACLE D'IMPRO

En Terrasse de la compagnie Les Excités, une pièce entièrement improvisée avec un musicien live.

Parce qu'En Terrasse c'est là où tout se passe, venez vous poser avec ce barman et ces deux habitués afin d'observer la vie de ce quartier si particulier. Grâce à vos propositions, découvrez une ribambelle de situations et de personnages tellement atypiques mais pourtant si réels. De plus, il semblerait que ce soir, l'un des trois amis ait une révélation à faire...

Ce spectacle joué à travers la France (Paris, Lyon, Romans...), est un succès du festival OFF d'Avignon 2023.

En première partie retrouvez le groupe d'impro des AJT et les jeunes de la MJC La Canopée.

Vendredi 28 février 2025 à 20h

Centre Culturel Louis Aragon

Tarifs :

Adhèrent MJC et AJT 5€ / Non adhérent 9€

Gratuit pour les mineurs

Inscription sur place ou sur <https://excites.fr/>

Tout public

CONFÉRENCE GESTICULÉE DE STÉPHANIE RIEU «LA DÉMARCHÉ QUALITÉ, J'EN VEUX PAS !»

« Un jour, des types sont arrivés sur mon lieu de travail en poussant une grosse roue qui écrasait tout sur son passage. Ils nous ont expliqué qu'il fallait qu'on s'améliore, que c'était possible si on respectait la procédure à la lettre et que ça ne s'arrêterait jamais. Que ça allait nous faciliter la vie et nous faire faire des économies. On s'est rapidement rendu compte qu'il y avait une arnaque et que la qualité qu'on nous fourguait n'avait rien à voir avec la qualité de la vie. »

Cette conf' traite de la transformation à marche forcée du travail, notamment à travers les normes et les procédures qui dénaturent les métiers, mais aussi des possibilités de réinventer des espaces collectifs de lutte avec nos racines d'éducation populaire. Elle parle aussi des gens, ceux qu'on accompagne, ceux qui ont craqué, ceux qui essayent encore, ceux qui nous inspirent... Elle a été construite durant une formation au sein de l'association L'Ardeur.

Vendredi 25 avril 2025 à 20h
Centre Culturel Louis Aragon

Tout public – Durée 2h

Entrée libre

SOIRÉE RAP CULTURE HIP-HOP

Concert organisé en collaboration avec CKR.

La soirée mettra en lumière des performances en direct de rappeurs valentinois qui partageront leur passion et leur art avec le public. Vous aurez l'occasion de découvrir des talents émergents, de vibrer au son de beats entraînants et de vous immerger dans l'énergie unique du hip-hop.

En plus des performances prévues, nous organisons un open mic, offrant à tous les amateurs de rap l'opportunité de monter sur scène et de montrer leur talent. Que vous soyez un rappeur confirmé ou que vous souhaitiez simplement essayer pour la première fois, c'est l'occasion idéale de vous exprimer et de partager votre flow avec un public enthousiaste.

Samedi 12 avril à 20h
Centre Culturel Louis Aragon

Tarifs : 5€

Les Moins de 16 ans devront être accompagnés



AGENDA

SEPTEMBRE

FORUM DES ASSOCIATIONS

Dimanche 8 septembre de 10h à 16h
Parc Louis Aragon

OCTOBRE

LUDOJEUX

Mercredi 2 octobre de 14h à 17h – La Canopée
Entrée libre

ATELIER SANTE MEDITATION

Vendredi 4 octobre de 9h à 11h
Centre Culturel Louis Aragon
Tarif selon quotient

LABO CURIEUX ART THERAPIE

Vendredi 4 octobre de 14h à 16h – La Canopée
Entrée libre

ATELIER FABRICATION DE PRODUITS MENAGERS ET DE COSMETIQUES

Mercredi 9 octobre de 14h à 16h – La Canopée
3€/Atelier

LABO CURIEUX ATELIER ARTISTIQUE

Vendredi 11 octobre de 14h à 16h – La Canopée
Entrée libre

UNE PAUSE S'IMPOSE ! SOIREE PYJAMA

Vendredi 11 octobre de 19h à 23h – La Canopée
Tarif selon quotient

ATELIER CUISINE MINI CANTINE adultes et enfants

Mercredi 16 octobre de 14h à 17h
Centre Culturel Louis Aragon
En partenariat avec la médiathèque

STAGE DANSE THERAPIE

Les 21, 22, 24 et 25 octobre de 10h à 12h
Centre Culturel Louis Aragon
60€ le stage de 4 jours

NOVEMBRE

LUDOJEUX

Mercredi 6 novembre de 14h à 17h
Centre Culturel Louis Aragon
Entrée libre

ATELIER SANTE MUSICO THERAPIE

Vendredi 8 novembre de 9h à 11h
Centre Culturel Louis Aragon
Tarif selon quotient

LABO CURIEUX ART THERAPIE

Vendredi 8 novembre de 14h à 16h - La Canopée
Entrée libre

SOIREE THEATRE

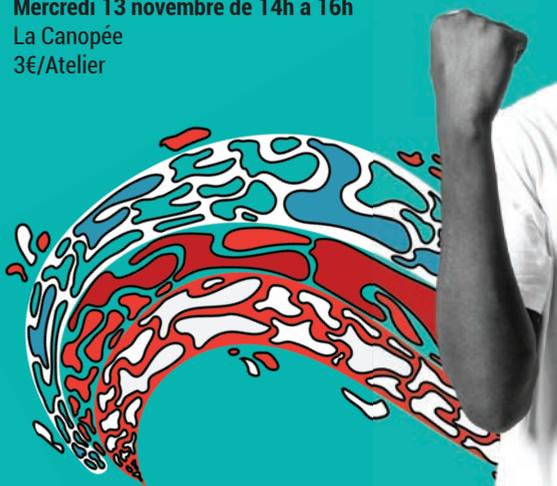
« UN AIR DE FAMILLE »
Samedi 9 novembre à 20h
Centre Culturel Louis Aragon
Entrée libre

LIRE C'EST PARTIR

« Un enfant qui lit est un adulte qui pense ! »
Vente de livres et CD jeunesse à 1,00€ l'unité
seulement. Pour l'accès de tous à la lecture !
Mercredi 13 novembre de 13h à 17h30
Centre Culturel Louis Aragon

ATELIER FABRICATION DE PRODUITS MENAGERS ET DE COSMETIQUES

Mercredi 13 novembre de 14h à 16h
La Canopée
3€/Atelier



BRIC A BRAC SOLIDAIRE

Bourse aux Jouets et aux vêtements, marché alternatif de créateurs, animations, création de cadeaux upcycling, espace de troc...

Dimanche 17 novembre de 9h à 15h

Salle Georges Brassens

5€ la table

ATELIER CUISINE MINI CANTINE

adultes et enfants

Mercredi 20 novembre de 14h à 17h

La Canopée

3€/Atelier

LABO CURIEUX ATELIER ARTISTIQUE

Vendredi 22 novembre de 14h à 16h

La Canopée

Entrée libre

SOIREE THEATRE

« LE COUPABLE EST DANS LA SALLE »

Samedi 30 novembre à 20h

Centre Culturel Louis Aragon

Entrée libre

DÉCEMBRE

LUDOJEUX

Mercredi 4 décembre de 14h à 17h

Centre Culturel Louis Aragon

Entrée libre

ATELIER SANTE AUTO MASSAGE

Vendredi 6 décembre de 9h à 11h

Espace Jurietti

Tarif selon quotient

LABO CURIEUX ART THERAPIE

Vendredi 6 décembre de 14h à 16h

La Canopée

Entrée libre

ATELIER FABRICATION DE PRODUITS

MENAGERS ET DE COSMETIQUES

Mercredi 11 décembre de 14h à 16h

La Canopée

3€/Atelier

ATELIER CUISINE MINI CANTINE

adultes et enfants

Mercredi 18 décembre de 14h à 17h

La Canopée

3€/Atelier

LABO CURIEUX ATELIER ARTISTIQUE

Vendredi 20 décembre de 14h à 16h

La Canopée

Entrée libre



JANVIER

LUDOJEUX

Mercredi 8 janvier de 14h à 17h – La Canopée

Entrée libre

ATELIER SANTE YOGA SUR CHAISE

Vendredi 10 janvier de 9h à 11h

Espace Jurietti

Tarif selon quotient

LABO CURIEUX ART THERAPIE

Vendredi 10 janvier de 14h à 16h – La Canopée

Entrée libre

ATELIER FABRICATION DE PRODUITS

MENAGERS ET DE COSMETIQUES

Mercredi 15 janvier de 14h à 16h – La Canopée

3€/Atelier

LABO CURIEUX ATELIER ARTISTIQUE

Vendredi 17 janvier de 14h à 16h – La Canopée

Entrée libre

UNE PAUSE S'IMPOSE ! SOIREE PYJAMA

Vendredi 17 janvier de 19h à 23h – La Canopée

Tarif selon quotient

ATELIER CUISINE MINI CANTINE

adultes et enfants

Mercredi 22 janvier de 14h à 17h – La Canopée

3€/Atelier

FEVRIER

BOURSE AUX COLLECTIONNEURS

Dimanche 2 février de 9h à 16h

Salle Georges Brassens

LUDOJEUX

Mercredi 5 février de 14h à 17h

Centre Culturel Louis Aragon

Entrée libre

ATELIER SANTE

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Vendredi 7 février de 9h à 11h – Espace Jurietti

Tarif selon quotient

LABO CURIEUX ART THERAPIE

Vendredi 7 février de 14h à 16h – La Canopée

Entrée libre

ATELIER FABRICATION DE PRODUITS

MENAGERS ET DE COSMETIQUES

Mercredi 12 février de 14h à 16h – La Canopée

3€/Atelier

LABO CURIEUX ATELIER ARTISTIQUE

Vendredi 14 février de 14h à 16h – La Canopée

Entrée libre



ATELIER CUISINE MINI CANTINE

adultes et enfants

Mercredi 19 février de 14h à 17h – La Canopée

3€/Atelier

SOIREE CONVIVIALE

BENEVOLES & SALARIES

Vendredi 21 février – La Canopée

Uniquement sur invitation

STAGE D'ART THERAPIE

Mardi 25 février de 10h à 12h et de 14h à 16h

Centre Culturel Louis Aragon

25€ le stage

IMPRO JEUNES

STAGE DE THEATRE D'IMPRO

POUR LES 11-17 ANS

Les 26, 27 et 28 février de 10h à 12h

Espace Jurietti

Tarif selon quotient

SPECTACLE D'IMPRO

« EN TERRASSE »

Samedi 28 février à 20h

Centre Culturel Louis Aragon

Adhérent MJC et AJT 5€ / Non adhérent 9€

Gratuit pour les mineurs

MARS

Durant le mois de mars, La Canopée MJC Centre Social et ses partenaires vous proposeront un mois thématique sur la lutte contre les discriminations et la sensibilisation aux droits des femmes. Exposition, spectacle, table-ronde, conférence, ciné-débat...

Le programme est en cours. Restez connectés !

LUDOJEUX

Mercredi 5 mars de 14h à 17h – La Canopée

Entrée libre

ATELIER FABRICATION DE PRODUITS MENAGERS ET DE COSMETIQUES

Mercredi 12 mars de 14h à 16h – La Canopée

3€/Atelier

ATELIER SANTE SOUFLE ET POSTURE

Vendredi 14 mars de 9h à 11h – Espace Jurietti

Tarif selon quotient

LABO CURIEUX ART THERAPIE

Vendredi 14 mars de 14h à 16h – La Canopée

Entrée libre

UNE PAUSE S'IMPOSE ! SOIREE PYJAMA

Vendredi 14 mars de 19h à 23h – La Canopée

Tarif selon quotient

ATELIER CUISINE MINI CANTINE

adultes et enfants

Mercredi 19 mars de 14h à 17h – La Canopée

3€/Atelier

LABO CURIEUX ATELIER ARTISTIQUE

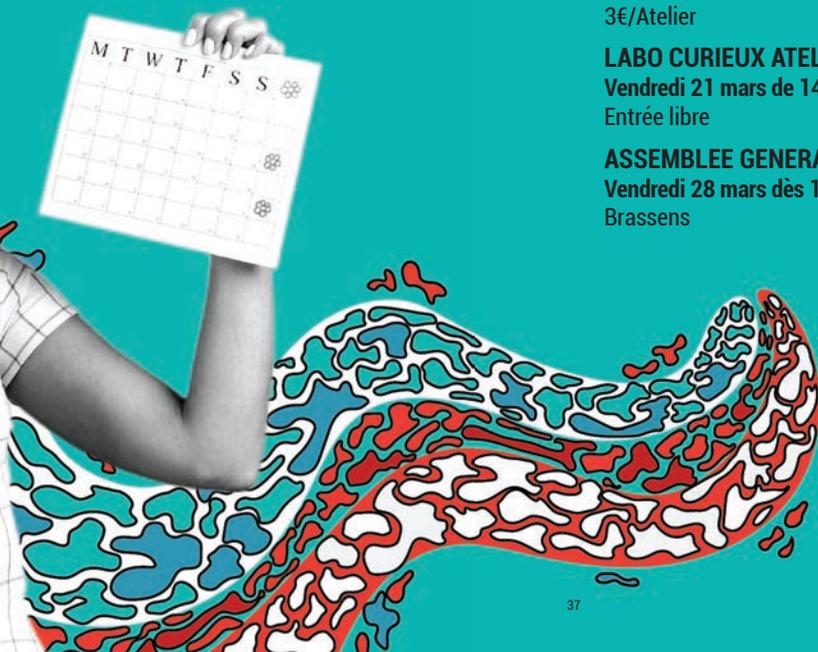
Vendredi 21 mars de 14h à 16h – La Canopée

Entrée libre

ASSEMBLEE GENERALE

Vendredi 28 mars dès 18h30 – Salle Georges

Brassens



AVRIL

LUDOJEUX

Mercredi 2 avril de 14h à 17h
Centre Culturel Louis Aragon
Entrée libre

LABO CURIEUX ART THERAPIE

Vendredi 4 avril de 14h à 16h – La Canopée
Entrée libre

ATELIER FABRICATION DE PRODUITS MENAGERS ET DE COSMETIQUES

Mercredi 9 avril de 14h à 16h – La Canopée
3€/Atelier

ATELIER SANTE DECOUVERTE DE LA SOMATHOPATHIE

Vendredi 11 avril de 9h à 11h – Espace Jurietti
Tarif selon quotient

LABO CURIEUX ATELIER ARTISTIQUE

Vendredi 11 avril de 14h à 16h – La Canopée
Entrée libre

SOIREE RAP CULTURE HIP-HOP

Samedi 12 avril à 20h
Centre Culturel Louis Aragon
Tarif 5€

ATELIER CUISINE MINI CANTINE

adultes et enfants
Mercredi 16 avril de 14h à 17h – La Canopée
3€/Atelier

UNE PAUSE S'IMPOSE ! SOIREE PYJAMA

Vendredi 18 avril de 19h à 23h – La Canopée
Tarif selon quotient

STAGE REALISE

TA CONFERENCE GESTICULEE

Mercredi 23 avril de 14h à 17h
Jeudi 24 avril de 9h à 12h et de 14h à 17h
Vendredi 25 avril de 9h à 12h
Entrée libre, inscription obligatoire

CONFERENCE GESTICULEE DE STEPHANIE RIEU

« La démarche qualité, j'en veux pas ! »
Vendredi 25 avril à 20h
Centre Culturel Louis Aragon
Entrée libre

STAGE D'ART THERAPIE

Mardi 29 avril de 10h à 12h et de 14h à 16h
Centre Culturel Louis Aragon
25€ le stage



MAI

LUDOJEUX

Mercredi 7 mai de 14h à 17h – La Canopée
Entrée libre

ATELIER FABRICATION DE PRODUITS MENAGERS ET DE COSMETIQUES

Mercredi 14 mai de 14h à 16h – La Canopée
3€/Atelier

ATELIER SANTE ENERGIE ET EMOTION

Vendredi 16 mai de 9h à 11h – Espace Jurietti
Tarif selon quotient

CORSO

En partenariat avec le Comité des Fêtes

Samedi 17 mai

Défilé du char fleuri de La Canopée !!

Plusieurs ateliers de réalisations seront mis en place à partir de janvier !

Vous souhaitez participer à la conception et au défilé ?

*Rien de plus simple, contactez
accueil@lacanopee26.fr*

ATELIER CUISINE MINI CANTINE

adultes et enfants

Mercredi 21 mai de 14h à 17h – La Canopée
3€/Atelier

LABO CURIEUX ART THERAPIE

Vendredi 23 mai de 14h à 16h – La Canopée
Entrée libre

UNE PAUSE S'IMPOSE ! SOIREE PYJAMA

Vendredi 23 mai de 19h à 23h – La Canopée
Tarif selon quotient

JUIN

LUDOJEUX

Mercredi 4 juin de 14h à 17h
Centre Culturel Louis Aragon
Entrée libre

ATELIER SANTE GYM POSTURAL

Vendredi 6 juin de 9h à 11h – Espace Jurietti
Tarif selon quotient

LABO CURIEUX ART THERAPIE

Vendredi 6 juin de 14h à 16h – La Canopée
Entrée libre

ATELIER FABRICATION DE PRODUITS MENAGERS ET DE COSMETIQUES

Mercredi 11 juin de 14h à 16h – La Canopée
3€/Atelier

FETE DE LA CANOPEE

Samedi 14 juin

Centre Culturel et parc Louis Aragon
Entrée libre

ATELIER CUISINE MINI CANTINE

adultes et enfants

Mercredi 18 juin de 14h à 17h – La Canopée
3€/Atelier

LABO CURIEUX ATELIER ARTISTIQUE

Vendredi 20 juin de 14h à 16h – La Canopée
Entrée libre

JUILLET- AOUT

STAGE DE MODELE VIVANT

ART ET CORPS

Les 10 et 11 juillet de 10h à 12h et de 14h à 16h
La Canopée
40€ le stage de 2 jours

SOIREE FAMILLE

Vendredi 25 juillet et 22 août à 18h
Salle Les Brûlats

STAGE DE MODELE VIVANT

ART ET CORPS

Le 28 août de 10h à 12h et de 14h à 16h
La Canopée
20€ le stage



Centre Culturel Louis Aragon
5 rue Louis Aragon 26800 Portes-lès-valence
04 75 57 00 96 - accueil@lacanopee26.fr
mjcpvl.fr

 la canopée mjc centre social  la_canopee_mjc

