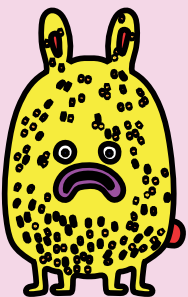




MJC
LA LUCARNE
- CENTRE SOCIAL -

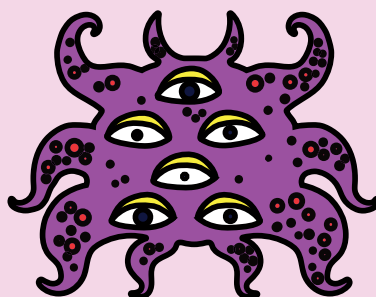
SAISON
2020 / 2021



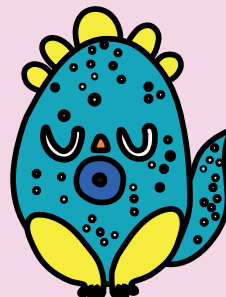
ÉVÉNEMENTS



ACTIVITÉS



ACCOMPAGNEMENTS



STAGES



SORTIES



SOMMAIRE

- 1 > MJC LA LUCARNE
- 2 > INFOS PRATIQUES
- 3 > BIBLIOTHÈQUE L'OUVRE LIVRE
PERMANENCES
- 4 > ÉVÉNEMENTS
- 7 > ACTIVITÉS
- 10 > AUTRES

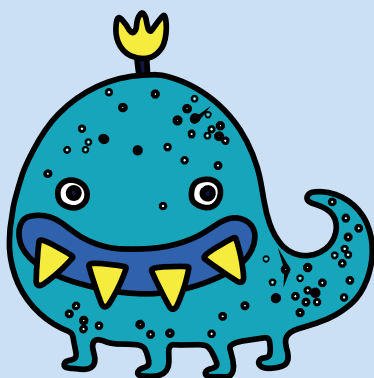



La MJC Centre Social La Lucarne, toujours soutenue par la Municipalité et la CAF du Val d'Oise est une association à but non lucratif.

Fidèle à ses statuts, elle permet à chaque adhérent d'exprimer ses idées et de s'investir dans les différentes réflexions, actions et projets qu'elle mène.

Malgré une crise sanitaire d'une ampleur sans précédent qui frappe sans discrimination, nos équipes de salariés et bénévoles se mobilisent pour vous apporter toujours plus de services sur le territoire.

Alors, vous qui avez quelques heures à consacrer aux échanges, à la convivialité, rejoignez-nous.



 La MJC La Lucarne est affiliée à la Fédération des MJC en Ile de France, à la Fédération Départementale des MJC en Val d'Oise et à la Fédération des Centres Sociaux du Val d'Oise. Elle est titulaire de l'agrément Centre social délivré par la CAF du Val d'Oise.

CONSEIL D'ADMINISTRATION

MEMBRES DE DROIT

Fédération des MJC en Ile de France
Maire de Louvres – M. Eddy THOREAU

MEMBRES ASSOCIÉS

Le Comité des fêtes
L'Association des Photographes Amateurs de Louvres

MEMBRES ÉLUS

Etant donné le récent contexte, l'assemblée générale au cours de laquelle sont élus les administrateurs aura lieu le 11 septembre. Nous invitons les adhérents 2019/2020 à venir assister à ce moment important dans la vie d'une association et à faire entendre leurs voix !

MEMBRES D'HONNEUR

M. Guy Messenger

LES PROFESSIONNELLES

Nathalie MILOT – Directrice
Nadège CORBEL – Référente famille
Céline CROSNIER – Agent d'accueil / Animatrice
Gilliane COUPEL – Agent d'accueil / Animatrice
Ondine CALIXTE – Coordinatrice chargée du CLAS

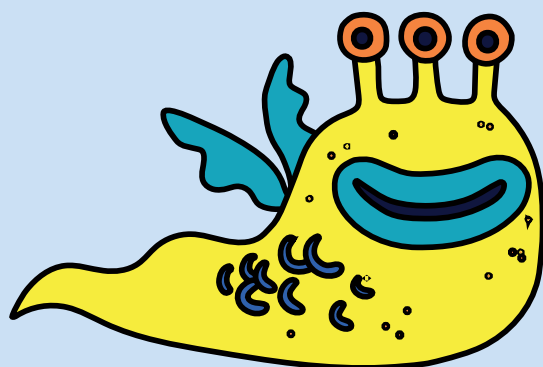


CONTACT

MJC Centre social La Lucarne
161 rue de Paris – 95380 Louvres
01 34 68 89 25
la-lucarne.mjc@wanadoo.fr
www.mjclalucarne.fr
Facebook : page fan MJC la lucarne
<https://www.facebook.com/mjclalucarne>
Instagram : @mjclalucarnecentresocial

HORAIRES D'OUVERTURE

Du mardi au jeudi de 14h à 18h, vendredi de 14h à 17h.
Pendant les vacances scolaires, du mardi au vendredi de 14h à 17h.



INSCRIPTIONS À PARTIR DU 16 SEPTEMBRE

LA REPRISE DES ACTIVITÉS SE FERA À PARTIR DU LUNDI 16 SEPTEMBRE 2020 (sauf information spécifique).

Les activités régulières sont suspendues pendant les vacances scolaires et se terminent fin juin.

La cotisation à une activité comprend les cours de mi-septembre à fin juin. Elle est non remboursable (sauf maladie, déménagement et sur justificatif).

L'adhésion n'est jamais remboursable. Elle court de septembre à fin août (si vous arrêtez une activité, vous restez adhérent pour la saison).

La cotisation donne droit à un minimum de 30 ateliers (sauf indication contraire). En cas de reconfinement, la MJC Centre social proposera un avoir à valoir sur la saison suivante (suivant les décisions prises en CA).

L'inscription n'est valide qu'accompagnée du paiement sous 2 semaines à compter de votre première séance. (possibilité d'un échelonnement, 3 chèques à donner à l'inscription). Au-delà, votre présence sera refusée.

Différents modes de paiement sont acceptés : chèques, espèces, chèques vacances et coupons sport. **Certaines activités ne pourront être maintenues que sous réserve d'un nombre minimum d'inscrits et les horaires sont susceptibles d'être modifiés.**

Chaque adhérent, individuellement, bénéficie d'une réduction de 10% à partir de 3 activités annuelles (activités dont le coût unitaire est supérieur à 80€).

Pour toute participation des jeunes mineurs à une activité ou sortie, une autorisation parentale signée par le tuteur légal est strictement obligatoire.

Nouveau : vous pouvez vous inscrire, préinscrire payer vos activités en allant sur Goasso.lalucarne.goasso.org.

L'adhésion donne droit à l'emprunt de livres à la bibliothèque « L'Ouvre livre » et donne droit à une réduction sur les spectacles organisés par l'espace culturel Bernard Dague.

TARIFS DE L'ADHÉSION DE SEPTEMBRE À FIN AOÛT POUR TOUS


Enfants (- de 15 ans), chômeurs > 9 €

Adultes > 15 €

Familiale > 28 €



BIBLIOTHÈQUE L'OUVRE LIVRE

 Accueil des écoles, des centres de loisirs et RAM sur rendez-vous.

Mise à disposition d'une salle sur simple demande pour réviser vos examens !

L'Ouvre Livre est un point relais de la bibliothèque départementale.



HORAIRES D'OUVERTURE

PENDANT L'ANNÉE

Mardi : 16h – 19h

Mercredi : 14h – 18h

Jeudi : 17h – 20h

Samedi : 9h30 – 12h30

PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

Mercredi et vendredi : 14h – 17h

Jeudi : 14h – 20h

PERMANENCES

AIDE A LA CONNEXION

Démarches sur internet, impôts, CAF... sur rendez-vous au 01 34 68 89 25.

 **NOUVEAU**

CAF

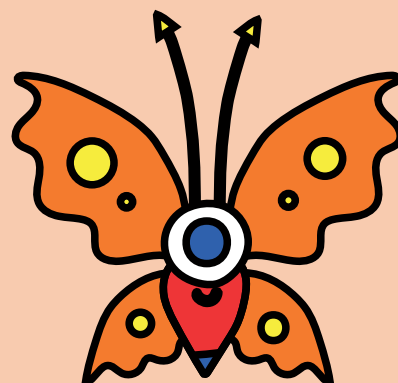
Les jeudis sur rendez-vous au 01 34 07 16 97 ou 01 34 07 30 03.

CIDFF95

Information juridique les 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} mardis de chaque mois sur rendez-vous.
Soutien psychologique le 3^{ème} vendredi de chaque mois sur rendez-vous au 01 34 47 34 34.

ÉCRIVAIN PUBLIC

Aide à l'écriture de courriers... Les lundis de 14h30 à 18h sur rendez-vous au 01 34 68 89 25.



ENTR'ED

Soutenir et accueillir les parents dont les enfants sont porteurs d'un handicap invisible, les enfants DYS.

Les 2^{èmes} samedis matin de chaque mois sur rendez-vous au 07 68 71 85 17 ou entred95@gmail.com.

 **NOUVEAU**

UDAF 95

Consultations conjugales et médiation familiale.
Les 1^{er}, 2^{ème} et 4^{ème} lundis de chaque mois sur rendez-vous au 01 30 75 00 25.



La MJC Centre social accueillera plusieurs " Dons du sang ".



CONFÉRENCE/CAFÉ/DÉBAT : " LA PARENTALITÉ "

9 octobre à 19h30 : J'y arriverai jamais, j'suis trop nul...développer l'estime de soi de mon enfant !

27 novembre à 20h : Parents séparés, on vous donne la parole

12 décembre à 10h : Poser le cadre en famille avec l'autorité bienveillante.

Janvier : Mon enfant grandit, comment l'accompagner vers plus d'autonomie (voir atelier page 10).

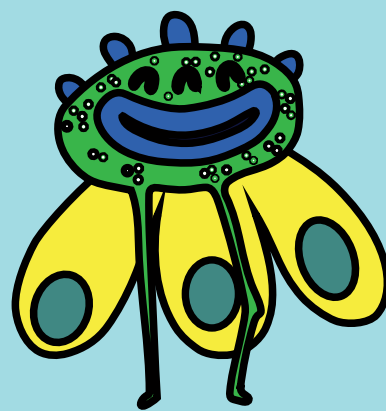
CONTES EN FAMILLE

30 septembre : " L'oiseau de pluie et autres contes africains "

28 octobre : " Contes à faire peur "

25 novembre : " Nyl...était une fois présente ses contes à éclore "

16 décembre : " Contes de Noël méchamment enrubannés "



LOTO EN FAVEUR DU TÉLÉTHON

Samedi 5 décembre

TROC PLANTES

Printemps

CARNAVAL / FÊTE DU PRINTEMPS

28 mars

Organisé conjointement avec le Comité des Fêtes.



TEMPS INTER-CENTRES SOCIAUX DU 95 : TOUT FAIRE SOI-MÊME

26 septembre : 10h-12h

RÉUNION D'INFORMATION COLLECTIVE : " PARENTS APRÈS LA SÉPARATION "

21 novembre et 6 février à 9h30

Avec la CAF.





33^{ÈME} SALON DES ARTISTES

Du 8 au 11 avril

Expos de peintures et de sculptures. Invité d'honneur : Babar.

COURSES D'ORIENTATION

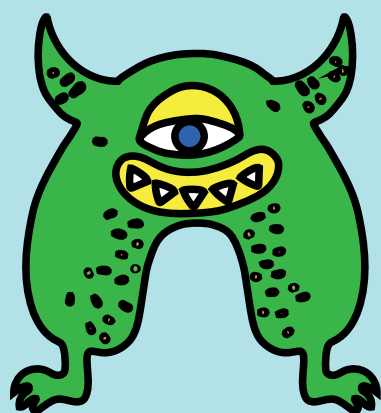
Mai et juin

En partenariat avec la BPDJ et les écoles de Louvres en forêt de L'Isle Adam.

LES TALENTS À L'AFFICHE

12 et 13 juin

Venez encourager les adhérents des activités régulières de la MJC qui vous proposent leurs prestations de fin d'année.



SEMAINE INTERCULTURELLE " LOUVRES ET LES ENVIRONS "

Du 22 au 26 septembre 2021

Dîner spectacle le 25 au soir, conte le 26.

SUR INSCRIPTION UNIQUEMENT :

REPAS DU MONDE PARTAGÉ

20 octobre à 12h

Suivi d'un spectacle.

ALBUM SOLIDAIRE NÉ SOUS X

28 et 29 octobre / 24 et 25 février en soirée

> Gratuit



ATELIERS SENIORS ADHÉRENTS

– Gribouiller pour se relaxer : mandala, zentangle, doodling et dots :

6 vendredis de 10h à 11h30 : 2, 9, 16, 24 octobre et 23 et 30 novembre

– Méditation et nutrition :

8 lundis hors vacances du 9 novembre au 15 janvier

– Se déplacer en voiture : 19 janvier à 14h30

– Se déplacer autrement : 16 mars à 14h30

> Gratuit

RENDEZ-VOUS ASTUCES, DÉBROUILLES ET SYSTÈME D

17 octobre : Produits d'hygiène et d'entretien

14 novembre : Idées cadeaux, petit budget

16 janvier : Budget alimentaire

6 mars : Produits naturels pour le jardinage

3 avril : Soins pour les cheveux...

De 9h30 à 12h

> Gratuit



Sorties familiales :

L'inscription n'est valide qu'accompagnée du règlement, aucune inscription par téléphone. 15 jours avant la date, aucun remboursement (sauf liste d'attente qui est prioritaire sur les remplaçants suggérés). Programme disponible dès janvier 2021.

INITIATION LANGUE DES SIGNES

Du 15 au 18 février de 20h à 21h30
> +16 ans 29 €.



TOURNOI WARHAMMER

7 et 8 novembre
> 16/18 €

WEEK END MARCHÉ DE NOËL LUXEMBOURG ET METZ

12 et 13 décembre
Inscription par 2
> 110/130 €, 50/70 € (remboursement un mois avant, sauf liste d'attente)

STAGE DE YIN YOGA

20 novembre de 19h à 20h
> 8/10 €



STAGE YOGA DE LA FEMME

11 décembre de 19h à 20h
> 8/10 €

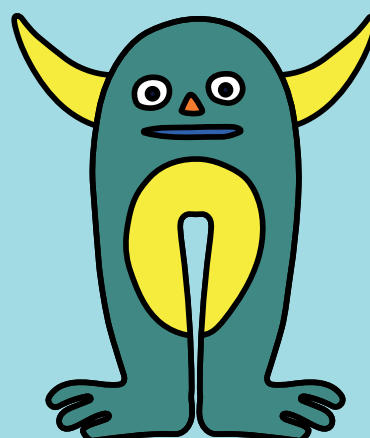


STAGE YOGA DU RIRE

20 octobre, 12 décembre, 16 février, 20 avril et 26 juin
> 5/7 €

STAGES DE MÉDITATION / SONOTHÉRAPIE

22 octobre, 18 février et 22 avril de 20h à 21h
> 8/10 €



Ateliers proposés pendant les vacances scolaires et Jardins d'été à la Lucarne en juillet. Participation de la MJC Centre social aux événements organisés par la municipalité : Halloween, fête de la musique... (liste non exhaustive).





Les tarifs d'activités indiqués ci-après ne prennent pas en compte l'adhésion obligatoire à la Lucarne (page 2).

ANGLAIS

Avec Aurélie.

CE1 – CE2 : Mercredi de 15h à 16h > 140 €

CM1 – 6^{ème} : Mercredi de 16h à 17h > 140 €

Adultes : Jeudi de 20h à 21h > 170 €

ARTS PLASTIQUES

Avec Pascal.

Primaires : Vendredi de 17h à 18h30

> 150 € + matériel



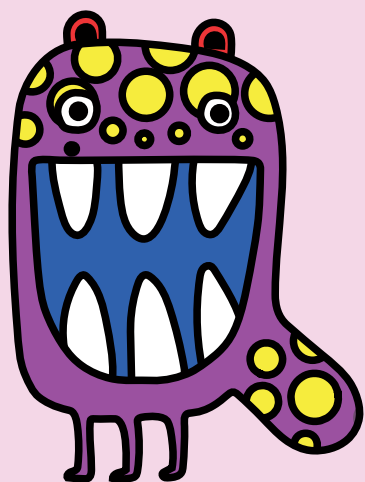
ATELIER LIBRE BOÎTE À OUVRAGES

Couture, broderie, crochet, canevas, tricot.

A partir de 16 ans.

Lundi et jeudi de 14h à 17h.

> 30 € + matériel pour 1 séance, 50 € pour les 2 séances



ATELIER LIBRE PEINTURE, AQUARELLE

Partager ensemble le plaisir de peindre en toute liberté et d'échanger.

Vendredi de 14h à 17h > 30 € + matériel

ATELIERS FAMILLES

Activités manuelles, cuisine... pour nos familles adhérentes. Sur inscription.

18 septembre, 7, 16, 21 et 28 octobre, 25 novembre, 2 et 18 décembre, et 3^{ème} mercredi de 10h à 12h.

> Gratuit

BALADES PÉDESTRES

Avec Alain.

Dimanche matin > 20 € pour 10 matinées par an

BREAK DANCE

Avec Jean.

Enfants niveau 1 (à partir de 6 ans) : Mercredi de 14h à 15h > 140 €

Enfants niveau 2 (à partir de 10 ans) : Mercredi de 15h à 16h > 140 €


COUNTRY

Avec Nathalie.

Enfants + de 7 ans : Jeudi de 18h à 19h > 140 €

Adultes : Jeudi de 19h à 20h > 18 €



 Certains horaires sont susceptibles d'être modifiés. Renseignez-vous au secrétariat de la MJC Centre social. De plus, nous vous rappelons que toutes les activités ne pourront être maintenues que sous réserve d'un minimum d'inscrits.



CAFÉ PARENTS

NOUVEAU ↘

Ouvert à tous, espace de rencontres, de partage et de "papotages" autour d'une eau chaude !
3^{ème} vendredi de 10h30 à 11h45 > **Gratuit**

COUTURE

Avec Zineb.
Samedi de 9h30 à 12h > **35 € + matériel**

COUTURE ET DÉTENTE

Avec Carole.
Réalisation d'accessoires (sacs, trousse, tabliers, cache pot...)
Vendredi de 20h à 22h > **35 € + matériel**

DESSIN, PEINTURE

Reprise à partir du 7 octobre avec André.
Adultes : Mercredi de 18h45 à 20h15
> **180 € + matériel**

ÉCHECS

A partir de 10 ans, avec Fabien.
Initiation : 2^{ème} samedi du mois de 11h à 12h > **10 €**

↖ **NOUVEAU**

ESPAGNOL

Avec Aurélie.
Initiation à partir de la 5^{ème} : Jeudi de 19h à 20h
> **140 €**

↖ **NOUVEAU**

GYM / PILATES

Avec Alexander.
Gym d'entretien : Mardi de 19h à 20h.
Gym d'entretien : Vendredi de 18h30 à 19h30.
Pilates : Mardi de 9h30 à 10h30.
> **160 € pour 1 séance, 190 € pour 2 séances**



HIP HOP

Avec Jean.
Enfants (+ de 8 ans ou 1 an de pratique) : Mardi de 17h à 18h > **140 €**

INFORMATIQUE

Avec Soufyane.
Mercredi de 17h45 à 19h > **180 €**

JEUX DE CARTES

Tarot, belote, rami, coinche... avec Céline.
Vendredi de 14h à 17h > **20 €**

↖ **NOUVEAU**

JEUX DE RÔLE

Avec Stéphane.
Vendredi de 19h30 à 22h30 > **30 €**

LADY STYLING

Avec Lamia.
Lundi de 19h à 20h > **180 €**



MANGAS BD

Avec Pascal.
Collégiens : Vendredi de 18h30 à 20h
> 150 € + matériel

RETOUCHE PHOTO

Avec Gilliane.
Jeudi de 19h à 20h15 > 180 €

QI GONG

Reprise le 7 septembre avec Bernard.
Lundi de 20h30 à 21h30 > 180 €

SCRAPBOOKING

Avec Myriam.
Jeudi de 20h30 à 22h00 > 120 € + matériel

SOPHROLOGIE

Avec Katia.
Lundi de 19h à 20h > 180 €

TAI CHI

Avec Odile.
Jeudi de 20h45 à 21h45 > 180 €

THÉÂTRE

Avec Manu.
7 - 11 ans : Mercredi de 16h30 à 18h > 140 €
Ados : Mercredi de 18h à 19h30 > 140 €
Adultes : Mercredi de 20h15 à 22h15 > 190 €

WARHAMMER 40K

Avec Teddy.
Mardi de 18h à 22h30 > 30 €

YOGA / HATHA YOGA

Avec Jean-Pierre :
Mercredi de 19h à 20h15 ou 20h30 à 21h45
Jeudi de 14h à 15h15 ou 19h à 20h15
En alternance avec Jean-Pierre et Prisca :
Samedi de 9h à 10h15
Avec Prisca :
Mardi de 20h15 à 21h30
> 180 € pour un atelier hebdomadaire

YOGA RELAXATION

Avec Camille.
De 8 à 12 ans : Samedi de 10h15 à 11h15 > 140 €

ZUMBA/LATINO STREET

Avec Lamia.
Latino fit de 5 à 8 ans : Lundi de 17h30 à 18h15 > 140 €
Latino fit de 9 à 13 ans : Lundi de 18h15 à 19h > 140 €
Latino street ados/adultes : Lundi de 20h à 21h > 180 €

NOUVEAU

NOUVEAU



Des stages activités sont organisés pour les enfants pendant les vacances scolaires. Renseignez-vous sur les programmes !



POUR LES COLLÉGIENS

Groupe 1 : Lundi et jeudi de 17h45 à 19h > 60 €

Groupe 2 : Mardi et vendredi de 17h45 à 19h > 60 €

POUR LES PRIMAIRES

Samedi de 10h30 à 12h > 40 €

POUR LES CP

Mercredi de 14h30 à 15h30 > 40 €



Un enfant sera admis au CLAS après avis de l'école ou du collège.

NOUVEAU ↘

ATELIER DE SOUTIEN À LA PARENTALITÉ

Samedis 3 et 17 octobre, 7 et 28 novembre, 5 et 19 décembre, 9 et 23 janvier de 9h15 à 12h15.

Thèmes abordés :

L'écoute, le soutien

Les besoins physiologiques

Mettre de la joie au centre de la vie de famille

Accompagner pleurs et colères

Poser des limites à son enfant

Quand la colère nous emporte

Comment les enfants apprennent

Renaître à soi-même en accompagnant ses enfants.

> 15 € pour les 8 séances (voir page 4)

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ (CLAS)

La MJC propose le projet CLAS, qui a pour objectif d'offrir en partenariat avec les écoles et collèges, en lien avec les parents, un accompagnement personnalisé aux enfants en difficulté scolaire.

Mise en confiance, organisation du travail, soutien aux matières, aide aux devoirs, projet culturel permettant à l'enfant de s'épanouir, mise en valeur de ses compétences, renforcement de l'autonomie. Les parents sont associés à ce projet et s'engagent à participer activement aux réunions et suivi du CLAS.

Pour prendre rendez-vous, demander Ondine la coordinatrice du projet au 01 34 31 15 95 ou 01 34 68 89 25.

FRANÇAIS LANGUES ÉTRANGÈRES L'ALPHABÉTISATION (FLE/ALPHA)

L'alphabétisation se veut ici l'approche très progressive d'une communication simple et usuelle, encourageante pour les apprenants, premier acte indispensable de l'autonomie et d'une réelle insertion sociale.

A partir de 16 ans : Mardi et jeudi de 14h à 16h et mardi de 19h à 21h.

> 30 €



Test obligatoire le mardi 29 septembre pour les nouveaux apprenants.



La MJC recherche activement :
- Des bénévoles pour ses événements et d'éventuelles nouvelles activités
- Des étudiants intervenants pour le CLAS.



Le projet est soutenu par la Caisse d'Allocations Familiales du Val d'Oise.

161 RUE DE PARIS - 95380 LOUVRES
01 34 68 89 25

LA-LUCARNE.MJC@WANADOO.FR
WWW.MJCLALUCARNE.FR

 MJC LA LUCARNE
 @MJCLALUCARNECENTRESOCIAL

