

ACTIVITÉS ENFANTS

- 4** Echecs
- 5** Guitare
Théâtre
- 6** Eveil artistique
- 7** Poterie
Eveil musical
- 8** Anglais
Initiation à l'arabe
- 9** Cirque
- 10-11** Ludothèque

ACTIVITÉS JEUNES

- 12** Aquarelle
Poterie
- 13** Cirque
Echecs
- 14** Dessin
Vidéo
- 15** Guitare / guitare basse
Couture
- 16** Magie
- 17** Japonais
Théâtre
- 18** BD / Manga
Club de jeux de rôle
- 19** Yoga Hatha et Nidra

ACTIVITÉS ADULTES

- 20** Sculpture modelage
Encadrement d'art
- 21** Loisirs créatifs
- 22** Céramique
Club vitrail
- 23** Aquarelle
Cartonnage
- 24** Refection de fauteuil
- 25** Club photo
Coupe / couture
- 26** Graphisme / dessin
Théâtre
- 27** Guitare
Ukélélé
- 28** Arabe classique
Italien
- 29** Anglais
Conversation anglaise
- 30** Club Scrabble
Yoga Hatha et Nidra
- 31** Sophrologie
Qi Gong

ACTIVITÉS ECOCITOYEN

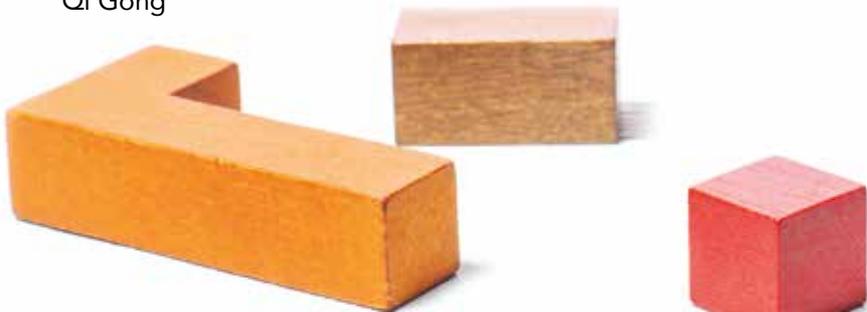
- 32** La grainothèque
Ateliers nature en famille
Zone de troc
Fête de la nature
- 33** Zero dechet
Atelier partage

AGENDA

- 34** Animations culturelles
- 35** Expositions
Boutiques éphémères

INFOS PRATIQUES

- 36** L'association
- 37** La vie associative
Le projet associatif



Notre association

La MLC est une association de loi 1901 à but non lucratif dont le projet associatif favorise l'enrichissement culturel, la mixité sociale, la responsabilisation des adhérents, la laïcité et le développement de la solidarité et de la citoyenneté.

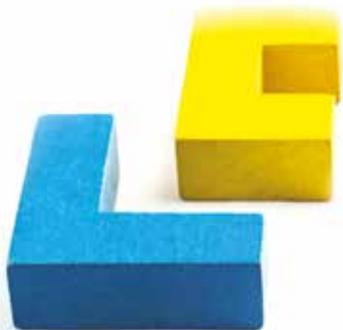
La MLC met en œuvre ce projet en ayant à cœur d'offrir aux adhérents des animations de loisir de qualité en privilégiant un accueil chaleureux et convivial.

Nous serons très heureux de vous accueillir tout au long de cette nouvelle saison 2019-2020, notamment le dimanche 8 septembre 2019 au forum des associations de 10h à 18h.

La MLC est administrée par un Conseil d'Administration composé de membres bénévoles, auquel chacun des adhérents peut accéder en se présentant aux élections organisées lors de l'assemblée générale annuelle.

La MLC, à l'écoute de tous, participe au développement local, en agissant en partenariat avec les associations et les collectivités locales et territoriales.





ECHECS

– avec Youva Benslimane –

L'atelier sera consacré aux cours avec suivi de progression, les règles, le mat simple, les combinaisons, les ouvertures ...
Pour les plus de 7 ans

Mercredi

14h à 15h – Débutants

15h à 16 h - Avancés

126 € / an



GUITARE

- avec Philippe Bonin-

Venez avec votre guitare, si vous êtes complètement débutant, vous apprendrez au fur et à mesure les accords et les notions de solfège nécessaires.

Les cours durent ½ heure pour 3 adhérents.

Lundi Mardi ou Mercredi

17h à 19 h – 7/10 ans

En fonction de l'âge et du niveau

300 € / an



THEATRE

– avec Floriane Barret et Delphine Sartiaux –

Découvrir et développer les capacités de jeu des participants : favoriser l'implication des participants dans un projet collectif de création théâtrale et permettre son aboutissement.

Mercredi

10h à 11 h – 4/6 ans

180€ / an

11h à 12h30 – 7/10 ans

219 € / an

13h à 15 h – 6/12 ans

294 € / an

Samedi

13h30 à 15h30 – 6/12 ans

294 € / an



EVEIL ARTISTIQUE

- Patricia Lorgere - Paulina Gancarkzyk -

Pour les 4/6 ans : Techniques, gestes et formes élémentaires afin de développer la motricité fine et initiations aux artistes plasticiens. Atelier créatif pour les plus petits.

Pour les 7/12 ans spécifiquement : les enfants s'initieront spécifiquement au dessin (fusain, pastel, crayon) : portrait de proportions, perspectives n'auront plus de secret pour eux.

Pour les 8/14 ans : aux techniques pures de dessin (construction, ombres et lumières, les valeurs, le paysage, la perspective linéaire, la perspective spatiale, personnages, visages et corps) s'ajouteront des propositions plus graphiques.



Mardi

17h à 18h30 – +7 ans

213 € / an

Mercredi

15h30 à 16h30 – 4/6 ans

180 € / an

14h à 15h30 – 7/12 ans

213 € / an

Samedi

10h30 à 12h – 8/14 ans

213 € / an





POTERIE

– avec Bernard Frank

Façonnage manuel (colombin, travail à la plaque, estampage...), décor (engobes, oxydes métalliques, incrustations) : émail (couverte, émaux, émaillage et cuisson)

Modelage et réalisations personnelles permettront l'expression par la manipulation et l'action sur l'argile. Cuisson et émaillage puis initiation au tour compléteront l'apprentissage.

Mercredi

13h30 à 15h – 7/10 ans

264 € / an



EVEIL MUSICAL

– avec Claire Laroche –

Apprentissage ludique du rythme, manipulation d'instruments, chants et sensibilisation aux différentes formes musicales.

Mercredi

14 h à 15 h – 5/6 ans

15h à 16h – 4/5 ans

16h à 17 h – 2/3 ans

180 € / an





ANGLAIS

– avec Anne Weston –

Initiation à la langue anglaise au travers de jeux, chansons, comptines, sketches et activités manuelles simples.

Dans une ambiance joyeuse ludique et propice à un apprentissage rapide, les enfants abordent les différentes notions de la langue anglaise.

Mardi

17h30 / 18h30 – CE1/CE2

18h30 / 19h30 – CM1/CM2

180 € / an



INITIATION A L'ARABE CLASSIQUE

– avec Rana Ibrahim –

Au travers d'activités ludiques adaptées à son âge (de jeux, chansons, comptines et sketches). Dans une ambiance joyeuse, propice à un apprentissage rapide, les enfants abordent les différentes notions de la langue arabe.

Les objectifs sont d'apprendre à l'enfant à communiquer en langue arabe et développer chez lui la perception et le goût des sonorités de la langue.

Les activités orales de compréhension et d'expression seront privilégiées pour ensuite aborder l'écrit.

Samedi

15h30 à 16h30 – 7/13 ans – niveau 1

16h30 à 17h30 – débutants

180 € / an





CIRQUE

– avec Vladik –

Canaliser son énergie, développer sa motricité, respecter les autres, prendre des risques, libérer sa créativité, persévérer tels sont les objectifs de cet atelier. Seront abordés la jonglerie, trapeze, boule ... les acrobaties et l'expression artistique.

Samedi

13h à 14h30 – 6/8 ans	246 € / an
14h30 à 15h30 – 4/5 ans	168 € / an
15h30 à 16h30 – 3/ 4 ans	168 € / an
16h30 à 18h – 9/15 ans	246 € / an



LU DOTHEQUE

Un endroit où une collection de jeux et de jouets est mise à la disposition des adhérents.

La ludothèque est un équipement culturel, qui sur un modèle similaire à la bibliothèque, accueille des publics d'âges divers. Ce n'est en aucune façon un lieu de garde des enfants. L'enfant de moins de 8 ans doit être accompagné d'un adulte. Au-delà de 8 ans, l'enfant peut venir seul à la ludothèque et en repartir dès qu'il le souhaite.

Réouverture : le mardi 1er octobre 2019

La ludothèque ouvre ses portes à tous les adhérents de la MLC pour une semaine de découverte.

Le mardi 1er octobre (9h30 / 11 h30 pour les 0/3 ans) et 16h30/18h pour tous

le mercredi 2 octobre 10h/12h et 14h/18h pour tous.

A la MLC

Le mardi matin sera consacré aux tout-petits (de 0 à 3 ans), accompagnés de leurs parents ou leur assistante maternelle de 9h30 à 11h30.

En itinérance

La ludothèque se déplacera dans différentes structures tabernaculaires (écoles, collèges, maisons de retraite, hôpital ...) et mène avec elles des projets autour de l'animation ludique. Le but est de découvrir et/ou de redécouvrir le plaisir de jouer ensemble, en lien avec les différents projets et publics des structures.

Elle met à votre disposition tous les moyens ludiques dont elle dispose pour mettre en jeu tous les publics.

Pendant les vacances

La ludothèque est ouverte les mardis, mercredis et jeudis de 14h à 18h.

Prêt de jeux

Les adhérents de la ludothèque peuvent emprunter tous les jeux et jouets présents au sein de la ludothèque, ce qui représente environ 2000 jeux.

1 jeu = 1 € pour 2 semaines (+ un chèque de caution de 40 €)



Horaires :

Mardi

9h30 à 11h30 – 0/3 ans accompagnés
et 16h30/18h pour tous

Mercredi

le 1^{er} mercredi de chaque mois 10h/12h *
et tous les mercredis 14h à 18h – pour tous
Samedi 1 samedi par mois 10h/12h **

Ouverture de la ludothèque le samedi de 14h à 17h au prêt uniquement

46 € / an

+ adhésion à la MLC

*mercredis 2 octobre, 6 novembre, 4 décembre 2019, 8 janvier, 5 février, 4 mars, 1er avril, 6 mai et 3 juin 2020.

** samedis 12 octobre, 16 novembre, 14 décembre 2019, 18 janvier, 29 février, 21 mars, 25 avril, 16 mai et 13 juin 2020.



AQUARELLE

– avec Sylvie Klyss –

Jouer avec de l'eau et la couleur afin de créer des transparences et utiliser le blanc du papier comme lumière. Etude de la composition, de la perspective, mélange des couleurs, différentes techniques seront abordées à partir de photos ou d'œuvres d'artistes.

Lundi

18h à 20h Pastel/fusain/aquarelle

20 h à 22 h

300 € / an



POTERIE

– avec Bernard Frank –

Façonnage manuel (colombin, travail à la plaque, estampage...), décors (engobes, oxydes métalliques, incrustation) ; émail (couverte, émaux, émaillage et cuisson).

Modelage et réalisation personnelles permettront l'expression par la manipulation et l'action sur l'argile.

Cuisson et émaillage puis initiation au tour compléteront l'apprentissage

Mercredi

15 h à 16h30 – 10/15 ans

264 € / an



CIRQUE

– avec Vladik –

Canaliser son énergie, développer sa motricité, respecter les autres, prendre des risques, libérer sa créativité, persévérer ... tels sont les objectifs de cet atelier. Seront abordés la jonglerie, l'équilibre sur fil, boule, trapèze ... les acrobaties et l'expression artistique.

Samedi

16h30 à 18h00 – 9/15 ans

246 € / an



ECHECS

- avec Youva Benslimane –

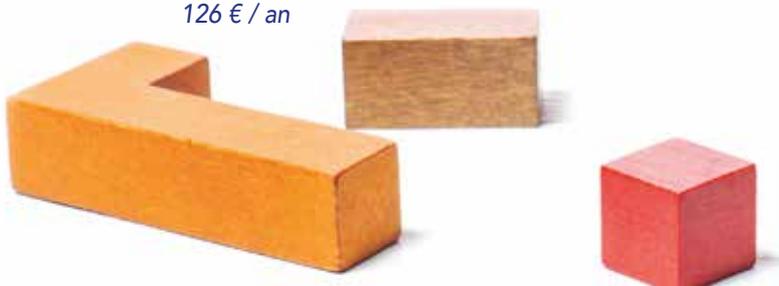
L'atelier sera consacré aux exercices avec suivi de progression, les règles, le mat simple, les combinaisons, les ouvertures ... Ouverts à tous, tous niveaux bienvenus

Mercredi

14 h à 15h – Débutants

15h à 16h – Avancés

126 € / an





DESSIN

Aux techniques pures de dessin (Construction, ombres et lumières, les valeurs, le paysage, la perspective linéaire, la perspective spatiales, personnages, visages et corps) s'ajouteront des propositions davantage graphiques.

Samedi
10h30 à 12h – 8/14 ans

213 € / an



VIDEO

- avec Marie Louët et Elena Varoutsikos -

Nous proposons un atelier d'analyse de l'image et de création vidéo à destinations des 11/16 ans. Les enfants et adolescents d'aujourd'hui sont abreuvés d'images de toutes sortes, vidéo YouTube, publicités, reportages, clips, fiction. nous proposons un atelier en partie théorique leur permettant d'acquérir des bases pour décrypter ces images et ainsi développer leur esprit critique.

Dans une partie pratique, ils pourront développer leurs idées et apprendre les notions de base de scénario, cadrage, montage...

Découpage de l'année en 3 sessions de 5 séances :

- analyse et initiation créatives aux images promotionnelles
- analyse et initiation au film documentaire
- analyse et initiation créative au film de fiction

15 séances

Samedi 225 € / an

14h à 17 h – 11/16 ans



GUITARE et BASSE

– avec Philippe Bonin –

Venez avec votre guitare, si vous êtes complètement débutant, vous apprendrez au fur et à mesure les accords et les notions de solfège nécessaires.

Les six cordes de la guitare vous impressionnent ? Qu'à cela ne tienne, optez pour un instrument à quatre cordes : la basse !

En quelques leçons vous serez capable d'accompagner quelques morceaux et pourrez même jouer avec vos amis musiciens.

pas de notions de solfège requises, apprentissage avec tablatures directement sur un répertoire de morceaux choisis dans le style pop/rock.

Les cours durent 1 heure pour 5 participants.

Lundi, mardi ou mercredi

18h à 20 h - 10/17 ans

En fonction de l'âge et du niveau 300 € / an

Mercredi BASSE de 20h à 21h 300 € / an



COUPE/COUTURE

– avec Georgette Coriou -

Vous apprendrez à réaliser selon votre inspiration des vêtements, à connaître les tissus, couper d'après un patron, à coudre à la main et à la machine.

Lundi 17h à 18h - 10/17 ans

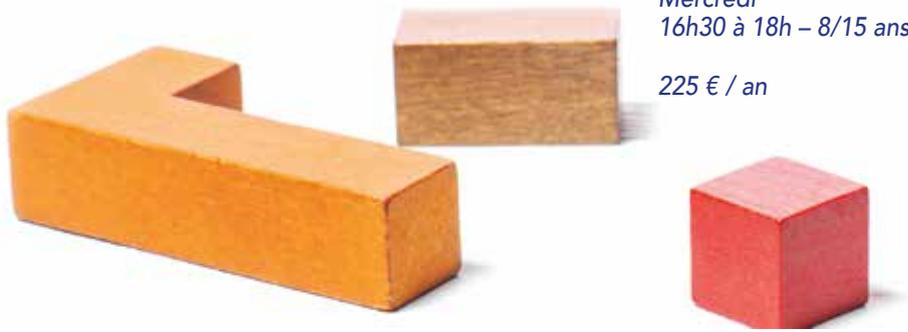
180 € / an

MAGIE

– avec Jean-Sylvain DEMEULLE –

Comment faire disparaître une boulette de papier, un foulard ou une pièce de monnaie ? Comment deviner une carte ? Comment faire bouger une paille sans la toucher ? Comment changer la couleur d'un crayon ? Comment libérer en un éclair des anneaux prisonniers d'un lace et de ses nœuds ? ... la liste est longue ! Autant de tours simplissimes et spectaculaires que les enfants pourront réaliser à la maison.

Animés et encadrés par un professionnel, les enfants auront l'occasion de voir, apprendre et réaliser eux-mêmes tous les tours les plus connus et les plus simples de la magie traditionnelle.



Ils auront également l'occasion de découvrir les secrets les plus modernes de la street magie, le close up, la magie de scène et le mentalisme.

Tout le matériel est fourni par nos soins.

A la fois pédagogique et ludique, cet atelier permettra à tous les enfants d'épater leurs parents et leurs amis, avec des objets simples et sans danger de la vie courante.

Mercredi
16h30 à 18h – 8/15 ans

225 € / an



JAPONAIS

– avec Yukié Hang Katamaya –

L'enseignement se fera sous la forme de situations de la vie quotidienne, le japonais pratiqué tel qu'on le parle aujourd'hui.

Samedi

14h à 15h30 – Débutant + 12 ans

15h30 à 17h - Avancés

198 € / an



THEATRE

- avec Delphine Sartiaux -

Découvrir et développer les capacités de jeu des participants : favoriser l'implication des participants dans un projet collectif de création théâtrale et permettre son aboutissement. Il s'agit de s'échauffer : de relaxer, respirer, porter sa voix, articuler puis d'improviser en créant une situation, en étant à l'écoute des autres et enfin d'interpréter, de s'approprier un texte pour le jouer sur scène.

Mercredi

15h à 17 h – 12/14 ans

17h à 19 h – 15/17 ans

Samedi

15h30 à 17h30 – 12/14 ans

294 € / an



BD / MANGA

– avec Patricia Lorgere –

Vous réalisez votre propre manga en passant par les différentes étapes de la conception, dans des conditions réelles de création. Vous pourrez ainsi à la fois approfondir votre style de dessin, vous familiariser avec les techniques japonaises de graphismes (trames, composition), comprendre les différents codes spécifiques au scénario ou à la construction de la planche.

Mercredi

16h30 à 18 h – 10/17 ans

213 € / an



CLUB DE JEUX DE ROLE

– avec Corentin Thirion –

Pour les adhérents de la ludothèque de + de 12 ans, il existe désormais le club de jeux de rôle. Vos quêtes seront multiples. Vous pourrez combattre des trolls, sorciers et autres créatures fantastiques dans « Donjons et Dragons », et résoudre les mystères de « l'Appel de Cthulhu » ...

Vendredi

19h30 à 22 h - + de 12 ans

46 € / an



YOGA HATHA ET NIDRA

- avec Romain Alle - Oulfa Benromdhane -

Bien-être, détente mentale et physique en prenant conscience de son corps et de ses possibilités. Relaxant et déstressant. Accessible à tous, le yoga fait travailler en douceur tout votre corps. Chaque posture permet de relâcher les tensions physiques et mentales, en apportant un état de bien-être complet.

Au programme : Enchaînement de postures relaxantes au rythme de la respiration, travail approfondi sur le souffle suivi d'une détente finale.

Les effets : Renforce souplesse et tonicité musculaire ainsi que les systèmes respiratoire et cardiaque, gestion du stress, retour vers la sérénité.

Mardi

19h30 à 21 h – Hatha 279 € / an

21 h à 22 h – Nidra 186 € / an

Jeudi

18h15 à 19h45

20h à 21h30

279 € / an



SCULPTURE / MODELAGE

- avec Dakkis -

Toutes les sensibilités, les talents peuvent s'exprimer par le travail de l'argile. La rigueur, la spontanéité, l'imagination, la curiosité sont quelques qualités qui apparaissent dans l'objet fini.

15 séances

Mercredi

18h30 h à 21h30

Samedi

10h à 13h

252 € / an



ENCADREMENT D'ART

- avec Valérie Camblain -

Techniques anciennes et contemporaines (lavis, biseau en forme ...) chacun, du débutant au confirmé pourra laisser libre cours à sa créativité.

Mardi

13h30 à 16h (22 séances)

Samedi

9h30 à 12 h (22 séances)

321 € / an



LOISIRS CREATIFS

- avec Patrice Lorgere -

Voici une formule idéale pour appréhender plusieurs techniques de loisirs créatifs : 8 stages de 3 heures l'après-midi :

Pâte polymère initiation : création de bijoux

Avec de la pâte à modeler type Fimo, Cernit, Sculpey, il vous sera possible de réaliser de fantastiques bijoux. En travaillant la pâte vous pourrez obtenir des agencements de couleurs étonnants, elle vous permettra toutes les fantaisies de couleurs, de texture, d'imitation en vous invitant à la création. Une fois cuite à 100° elle devient solide et résistante à l'eau.

Peinture sur bois

Cet atelier vous permettra d'acquérir les techniques propres à cette discipline, préparation des supports, maîtrise du pinceau, choix des champs d'application des motifs, réalisation des décors à la peinture acrylique.



Mosaïque

La mosaïque consiste à coller des morceaux de carrelage, pâte de verre miroir, appelés aussi « tesselles » sur un support type carton, bois afin de créer des décors harmonieux.

Emaux sur cuivre :

L'émail s'apparente au cristal dans sa composition. Il est coloré dans la masse par des oxydes métalliques : le cobalt pour le bleu, l'argent pour le jaune, le manganèse pour le violet, l'or pour le rouge, etc. Le support utilisé est le cuivre. L'émail broyé en poudre, est déposé sur le cuivre, auparavant décapé, puis cuit quelques minutes à peine à 700°.

8 séances annuelles

*Mardi
13h30 à 16h30*

219 € / an



CERAMIQUE

– avec Bernard Frank –

Façonnage manuel (colombin, travail à la plaque, estampage...), tournage (centrages, galbes, tournasage, anses, becs et couvercles), décor (engobes, oxydes métalliques, incrustations) : émail (couverte, émaux, émaillage et cuisson).

Mardi

13h30 à 15h30 / 20 h à 22 h

330 € / an



CLUB VITRAIL

- avec Guy Lebeaux –

La lumière porte à expression tout ce qui est matière e le vitrail la filtre et la colore. Il s'agira de faire un choix judicieux des couleurs et des textures de verre, d'apprendre la coupe, le sertissage au cuivre ou le montage au plomb, la soudure ou le masticage.

Jeudi

17h à 21 h

50 € / an



AQUARELLE

– avec Sylvie Klyss –

Jouer avec l'eau et la couleur afin de créer des transparences et utiliser le blanc du papier comme lumière. Etude de la composition, de la perspective, mélange des couleurs, différentes techniques seront abordées à partir de photos ou d'œuvres d'artistes.

Lundi

18 h à 20 h Pastel/fusain/sanguine/aquarelle

20 h à 22 h

300 € / an

Mercredi

9h45 à 12h15

372 € / an



CARTONNAGE

– avec Valérie Camblain –

Laissez libre cours à votre imagination, décorez votre intérieur, fabriquez vos cadeaux en confectionnant divers objets en carton habillés de papier fantaisie, tissus Albums photos, pêle-mêle, abat-jour ...

Samedi

10 séances de 6 h :

10 h à 13 h et 14 h à 17 h

399 € / an



REFECTION DE FAUTEUILS TAPISSERIE TRADITIONNELLE

Avec Frédérique Muller -

Redonner une seconde vie à vos chaises, fauteuils ou tabourets, apprenez à votre rythme les différentes étapes pour retapisser entièrement votre siège à votre goût.

*Lundi - 25 séances de 3 h
9h45 à 12h45 / 13h30 à 16h30 / 18h15 à 21h15
360 € / an*

*Jeudi - 9 séances de 6 h
11h30 à 13h30 et de 14h30 à 18h30
258 € / an*



DENTELLE AUX FUSEAUX

- avec Ginette Pilache -

Formation aux techniques de base et aux subtilités de cet art. Chaque adhérent trouvera un suivi personnalisé et progressera à son rythme développera sa créativité et sera progressivement autonome.

*Mardi
14h à 16h30*

162 € / an





CLUB PHOTO

– avec Jean-Louis Sultan –

2 fois par mois, venez acquérir les bases techniques de l'appareil photo (capteur, pixels, objectifs ...), de la prise de vue (cadrage, réglages ...) et les mettre en pratique lors de projets thématiques. Chaque adhérent doit avoir son propre appareil numérique réflex.

Mardi
14h à 15h30

50 € / an



COUPE / COUTURE

avec Carine Avidi et Georgette Coriou

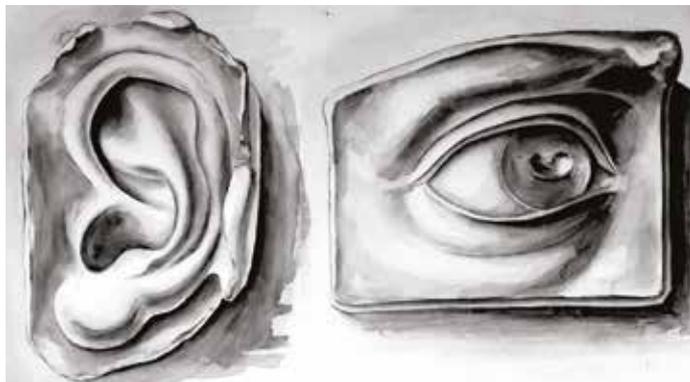
Vous apprendrez à réaliser selon votre inspiration des vêtements, à connaître les tissus, couper d'après un patron, à coudre à la main et à la machine.

Lundi 261 € / an
14h30 à 16h30

Mercredi 261 € / an
18 h à 20h
20h à 22h

Jeudi 369 € / an
13h30 à 16h30 – Atelier 3 h

Vendredi 261 € / an
18h à 20h
20h à 22h



GRAPHISME/DESSIN ACADEMIQUE

– avec Isabelle Masson Faure – Patricia Lorgere –

Apprenez à dessiner : ombre et lumière, personnage (visage et corps), les perspectives linéaires et spatiales, les valeurs, les animaux. Une initiation au dessin par le crayon, le fusain, la plume.

Lundi
10h à 12h

Mardi
9h30 à 11h30
20h à 22h

300€ / an



THEATRE

– avec Floriane Barret –

Travail sur la voix, la respiration, la concentration, la diction, l'expression, l'articulation, l'études de textes, d'œuvres classiques et contemporaines. Travail du corps, langage du corps. Le training scénique par la mise en jeu de situation du quotidien ou sur des thèmes d'actualité.

Lundi
20h à 22h

303 € / an



UKULELE

– avec Philippe Bonin –

Petit instrument à quatre cordes dérivé de son ancêtre portugais le cavaquinho, il est étroitement lié à l'imagerie exotique de l'île d'Hawaï dont il est issu. Essentiellement utilisé en rythmique et plus facile d'accès que la guitare, il est idéal pour s'accompagner en chantant ou jouer en groupe. De plus son prix attractif et sa taille en font l'instrument idéal pour débiter la musique et ce quelque soit son âge.

*Mardi
20h à 21h*

300 € / an



GUITARE

– avec Philippe Bonin –

Venez avec votre guitare, si vous êtes complètement débutant, vous apprendrez au fur et à mesure les accords et les notions de solfège nécessaires.

Les cours durent 1 heure pour 5 participants.

*Lundi, Mardi ou Mercredi
19h à 21h en fonction de l'âge et du niveau
300 € / an*



ARABE CLASSIQUE

– avec Rana Ibrahim –

Cet atelier s'adresse à ceux qui souhaitent découvrir et apprendre l'arabe littéraire dans une ambiance sympathique.

Vendredi
19h45 à 21h15

279 € / an



ITALIEN

– avec Térésa Mazzoni –

Pour s'initier, maîtriser la langue, mais aussi pour approfondir ses connaissances de la civilisation italienne et sa culture générale.

Jeudi
19h30 à 21h - Intermédiaires

Vendredi
19h30 à 21h – Débutants

Samedi
10h à 11h30 - Avancés

279 € / an



ANGLAIS

Pour apprendre l'anglais par la pratique orale sous forme de situations de la vie quotidienne, chansons, extraits audio et vidéo ... General english pour voyager, améliorer ses connaissances de base.

Mardi

18h30 à 20h – intermédiaires

20h à 21h30 – Faux débutants/débutants

279 € / an



CONVERSATION ANGLAISE

– avec Chantal Pieters –

Let's talk

Venez exercer votre anglais au sein de ce club. Thème : voyage, culture, sport et cinéma. De courts extraits audio et/ou vidéo, de petits textes vous permettront d'entamer la conversation autour du thème.

Jeudi

18h30 à 19h30 – Intermédiaires

19h45 à 20h45 – Avancés

180 € / an



SCRABBLE

Tout le monde connaît le jeu de scrabble. Presque tout le monde y a déjà joué... !

Nous jouerons dans une ambiance bon enfant : il s'agit simplement de passer un moment agréable tout en faisant travailler nos méninges et surtout, notre mémoire.

Si vous êtes joueur de scrabble ou même débutant, n'hésitez pas : venez vous joindre à nous, vous serez les bienvenus.

Vendredi
14h à 16h

50 € / an



YOGA – HATHA et NIDRA

- avec Elisabeth Froissart - Romain Alle - Oulfa Benromdhane -

les bases du Natha Yoga permettent d'acquérir une pratique du yoga précise dans l'alignement postural et la fluidité du geste en phase avec le souffle. Un enseignement basé sur un enchaînement de postures calées par la respiration. Une pédagogie rigoureuse et attentive pour une restructuration posturale et respiratoire progressive, adaptée à la constitution, à l'état de santé et des capacités de chacun. Se ressentir dans l'instant présent.

Le Satya Yoga (signifie Vérité en sanskrit) lie la pratique posturale au développement personnel pour vous permettre de vous retrouver et vous reconcilier avec votre vérité. Venez goûter au Satya yoga le temps d'un cours, et laissez votre corps vous parler..

Mardi
11h à 12h30 279 € / an
19h30 à 21h – Hatha
21h à 22h – Nidra 186 € / an

Jeudi
18h15 à 19h45
20h à 21h30 279 € / an



SOPHROLOGIE

– avec Elisabeth Froissart –

Diplômée en sophrologie caycédienne, Elisabeth Froissart vous propose, par des exercices simples et efficaces, une méthode pour mieux s'adapter à son environnement personnel, professionnel, social. Apprendre à se faire confiance pour reconnaître et développer ses capacités. La sophrologie est un art de vivre adapté à tous, il vous permettra de prendre du recul par rapport à vos émotions et d'appréhender la vie du côté positif.

Jeudi
10h à 11 h

165 € / an



QI GONG

– avec Jean-Philippe Broussin –

Qi, c'est l'art de faire circuler l'énergie interne. Gong veut dire maîtrise, discipline. Deux exercices pour réapprendre en douceur à habiter son corps et à le respecter, selon la tradition énergétique chinoise de bonne santé. N'étant basé ni sur la force physique ni sur la performance, le qi gong est accessible à tous.

Jeudi
14h à 15h30

165 € / an

LA GRAINOTHEQUE

Trop de carottes dans votre jardin et trop de dahlias ? Vous souhaitez les partager avec d'autres ? Vous cherchez des graines de cosmos ou de tournesol ? La MLC met à votre disposition une boîte proposant des sachets de graines ; prenez, déposez librement les graines qui vous plaisent. Les semences de la boîte sont libres, attention cependant à n'y mettre que des semences reproductibles (pas de F1, ces hybrides sont stériles !)

ATELIERS NATURE EN FAMILLE

1 mercredi par mois, des ateliers parents/enfants pour s'émerveiller, expérimenter et créer.

LES ATELIERS NATURE / Gratuit pour les adhérents à partir de 6 ans, accompagnés d'un adulte.

Mercredi 6 novembre : Bricolage naturel

Mercredi 11 décembre : Tawashi (éponge zéro déchet)

Mercredi 8 janvier : Carte de Vœux

Mercredi 5 février : Tricot

Mercredi 18 mars : Terrarium

Mercredi 1^{er} avril : création de tote bag

COLLECTE ET PERENNISATION DE LA ZONE DE TROC

La MLC est maintenant identifiée comme un lieu de collectes de vêtements et la zone de troc est régulièrement réapprovisionnée. Construction d'une « give box » ?

PORTES OUVERTES DE LA MLC

Samedi 16 mai 2020

Observer, manipuler, s'émerveiller, s'interroger, comprendre. Retrouvez tous nos ateliers et quelques surprises.

Un lieu d'échange de savoirs et de convivialité ouvert à tous.



ZERO DECHET

Une rencontre atelier mensuelle le samedi de 10h30 à 12h30. Gratuit pour les adhérents de la MLC, venez partager vos trucs et astuces afin d'éviter de « produire des déchets et de consommer de manière plus responsable ».

POTAGER PARTAGE

Venez nous aider à cultiver un jardin et servez-vous quand vous en avez besoin.
Un composteur collectif est à votre disposition pour recycler vos épiluchures.



LU DOTHEQUE

VENEZ JOUER EN FAMILLE les mercredis après-midi de 14h à 18h et pendant les vacances du mardi au jeudi de 14h à 18h.
Les enfants de moins de 8 ans doivent être accompagnés.
Des centaines de jeux et de jouets à découvrir.

Prêts de jeux :

Vous pouvez emprunter n'importe quel jeu de la ludothèque pour deux semaines. Il est aussi possible d'emprunter des malles de jeux thématiques (pour un anniversaire) ou des jeux géants pour un événement particulier.

Fête du jeu :

La ludothèque organise des fêtes, des tournois, renseignez-vous et inscrivez-vous



ANIMATIONS CULTURELLES

RALLYE CITOYEN POUR LES COLLEGIENS

Mardi 24 septembre

Le service municipal Jeunesse et Vivre Ensemble organise avec les collèges de Taverny cette journée d'intégration pour les classes de 6ème à laquelle nous participons.

FETE DE LA SCIENCE

Du 7 au 19 octobre

ESCAPE GAME «Panique dans la bibliothèque»

La crédulité est votre pire ennemi, pour aborder les idées reçues sur des sujets scientifiques et montrer l'importance de l'esprit critique.

+ de 12 ans - Interventions scolaires et MLC

FORUM DE LA PARENTALITE

Samedi 23 Novembre - Avec le service municipal Parentalité et Politique de la Ville.

BOURSE AUX LIVRES ET DVD

Du 25 au 30 novembre 2019

Dépôt des livres et DVD, réservé aux adhérents. Vente ouverte à tous, du mercredi au samedi de 10h à 12h et de 14h à 19h.

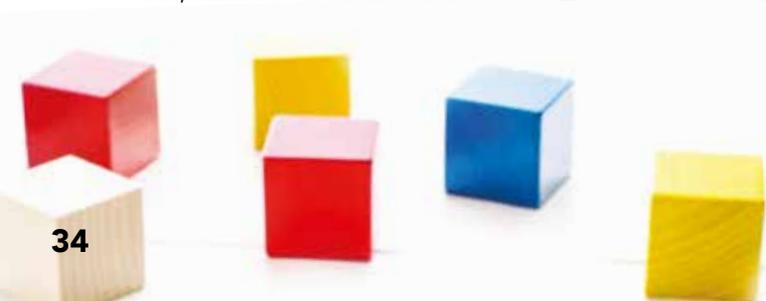
TOURNOIS D'ECHECS, de YU GI OH ! et de DRAGON BALL Z

Dates à venir sur mlctaverny.fr

LA GRANDE LESSIVE

Exposition jeudi 26 Mars 2020

Dans le cadre de cette manifestation internationale, exposition des œuvres réalisées de janvier à mars.



EXPOSITIONS

VALORISATION DES ATELIERS

De janvier à juin
 Nous offrons des espaces d'expression aux adhérents de la MLC par le biais de la mise à disposition de lieux d'exposition et par l'organisation des spectacles de fin d'année.

EXPOSITION ANIMÉE «Tous nos droits d'enfants»

Du 13 au 25 janvier 2020

EXPOSITION «Mythologie grecque»

vous l'avez réclamé, elle revient ! Les héros, les dieux, les mythes, les monstres... Tout public et animations scolaires.
 du 2 au 14 mars 2020

EXPOSITION DE DENTELLES AUX FUSEAUX

Du 20 au 30 avril 2020

EXPOSITION D'ARTISTES AMATEURS

Du 20 septembre au 5 octobre 2019



BOUTIQUES EPHÉMÈRES

3 Week-end « préparons les cadeaux de Noël » autour de cadeau « pièce unique ». Toutes les créations sont conçues de façon artisanale et locale.



Boutique poterie/céramique, pots, pichets, plats, boîtes et objets en faïence émaillés



Boutique objets en tissu : coussins, pochettes, sacs et accessoires



Boutique objets recyclés, Monika vous propose de la déco 100% récup !

DATES A RETENIR

- 1^{er} JUIN 2019 ouverture des ré-inscriptions,
- 1^{er} juillet 2019 ouverture des inscriptions,
- 8 SEPTEMBRE 2019 forum des associations de TAVERNY
- 9 SEPTEMBRE 2019 reprise des activités de la MLC
- en JANVIER 2020 Assemblée Générale de l'Association

L'ASSOCIATION

AGREMENTS, AFFILIATION

La MLC est agréée par le ministre de la jeunesse, des sports et de la vie associative « Jeunesse et Education Populaire », elle est enregistrée à la Préfecture du Val d'Oise.

Elle est affiliée à la Fédération Départementale des MJC et à la Fédération des Ludothèques de France.

la MLC est subventionnée par la Ville de Taverny, le Conseil Départemental, le Ministère de l'Education Nationale, de la jeunesse et de la vie associative, la DDCS 95.

Le Conseil d'Administration :

LE BUREAU

Il définit la politique générale de la MLC, réfléchit aux orientations, aux projets et au fonctionnement.

La Présidente : Annie Ozanne

Vice-Présidente : Serge Bouvier

Trésorier : Annie Le Feuvre

Trésorier adjoint : Matthieu Thomas

Secrétaire : Christine Sanchez

Secrétaire Adjoint : Catherine Larée

ADMINISTRATEURS :

François Trichet

Jean-Louis Sultan

MEMBRES DE DROIT

Madame la Maire (ou son représentant)

Sandrine Petit (Directrice de la MLC)

La Maison des Loisirs et de la Culture est une association d'éducation populaire.

ADHESION

L'adhésion à l'association est obligatoire, annuelle (septembre à août), individuelle et non remboursable:

10 euros pour les mineurs

20 euros pour les adultes

30 euros pour personne morale (association, entreprise, structure territoriales...)

L'adhésion est gratuite à partir du 3ème membre de la même famille.

Pourquoi dois-je régler l'adhésion à l'association?

La MLC étant une association de loi 1901, l'adhésion couvre les frais d'assurance, de fonctionnement de la structure et une participation au fonctionnement de la Fédération Départementale des MJC.

Elle vous permet de participer aux animations, de faire des propositions, d'aider à la création et à la réalisation de projets éducatifs et culturels, de prendre part à l'assemblée générale (droit de vote), d'être candidat au Conseil d'Administration.

En adhérant à la MLC, vous vous engagez à respecter ses statuts et son règlement intérieur (disponibles à l'accueil, sur le site ou sur demande).

COTISATION

La cotisation est un forfait annuel et ne peut, en aucun cas, être remboursée.

L'inscription est un engagement pour l'année : elle marque la volonté de défendre les valeurs de l'association au-delà de la seule pratique de loisirs.

Modalités de règlement :

- chèque bancaire (possibilité d'échelonner)

- chèques vacances (ANCV)

- participations de comités d'entreprise

- espèces.

- Carte municipale « Accès Jeunes »

A quoi sert la cotisation ? La cotisation est principalement utilisée pour rémunérer l'animateur ou pour acheter du matériel.

Réductions : 5 % sur le 2^e atelier et 10 % sur le 3^e atelier

En cas d'abandon de l'activité en cours de saison par un adhérent, il ne sera procédé à aucun remboursement de la cotisation. Aucune absence à une ou plusieurs séances ne pourra être remboursée.

La MLC se réserve le droit d'annuler ou de déplacer un cours si le nombre de participants est insuffisant.

RESPONSABILITE PARENTALE

Les mineurs participant aux activités de la MLC (ateliers hebdomadaires ou autres manifestations) demeurent sous la responsabilité des parents.

LA VIE ASSOCIATIVE

Votre MLC est une association qui fonctionne depuis sa création en 1968 avec l'engagement continue de bénévoles au service de son projet collectif d'éducation populaire. Cette ressource humaine représente la « plus-value » sociale du fait associatif ce qui n'est pas sans valeur aujourd'hui.

La richesse de cette ressource humaine repose sur la diversité et la complémentarité de ces personnes dont la présence n'est pas liée à une contrepartie financière mais à une démarche bénévole d'engagement au service de l'intérêt général. Elles viennent partager le projet associatif de la MLC en l'enrichissant de leurs expériences, compétences et disponibilités. Un désir de culture, un besoin de solidarités.

Vous avez du temps de libre, vous appréciez sa convivialité ;

Vous avez envie de vivre une expérience collective au service de l'intérêt général en vous faisant plaisir ;

Vous avez bien sûr les compétences diverses et variées, alors venez rejoindre l'équipe des bénévoles de la MLC pour un jour, une semaine, un an ou trois.

Vous êtes adhérent nous vous proposons plusieurs façons de vous investir dans la vie de votre Maison des Loisirs et de la Culture :

ADMINISTRATEUR

Vous voulez vous impliquer dans la gestion du projet global de la MLC, chaque année une partie du Conseil d'Administration est renouvelée par l'assemblée générale.

Pour se présenter trois conditions :

être âgé d'au moins 16 ans, participer à un atelier proposé par la MLC, être adhérent à la MLC depuis plus de six mois au jour de l'assemblée générale Et s'engager à participer aux réunions du Conseil d'Administration (3 ou 4 par an). Manifestez-vous simplement auprès de l'accueil pour avoir un rendez-vous avec un administrateur qui vous présentera plus en détail cette possible collaboration ...

ET / OU BÉNÉVOLES OCCASIONNELS

Chaque saison, la MLC propose à ses adhérents une multitude d'activités et d'événements. Pour mener à bien ces projets, l'équipe de la MLC a besoin de bénévoles. Par exemple, aider à la fête de la nature, à l'animation d'une buvette, etc. Partager vos idées, prendre part au déroulement des différents événements, ou tout simplement partager un moment de convivialité culturelle...

Par nos coopérations et nos solidarités, nous pouvons favoriser les rencontres et les échanges et faire de notre territoire un lieu où il fait bon vivre !

LE PROJET ASSOCIATIF

STAGES

Stages organisés pendant les vacances scolaires (sauf les vacances de Noël et celle d'août) pour les jeunes et durant toute l'année pour tous.

L'objectif est double :

- Permettre à des personnes non adhérentes de découvrir des activités régulières de la MLC qu'elles pourront ensuite pratiquer toute l'année (cirque, musique, théâtre, arts plastiques ...)

- Découvrir de nouvelles activités comme par exemple la poterie, la formation aux premiers secours, ou encore la couture ... le petit groupe (maxi 12) permet d'instaurer une bonne dynamique et des échanges de qualités entre les enfants.

Passer de bonnes vacances en découvrant une activité avec des copains.

Les inscriptions sont ouvertes un mois avant le début des stages.

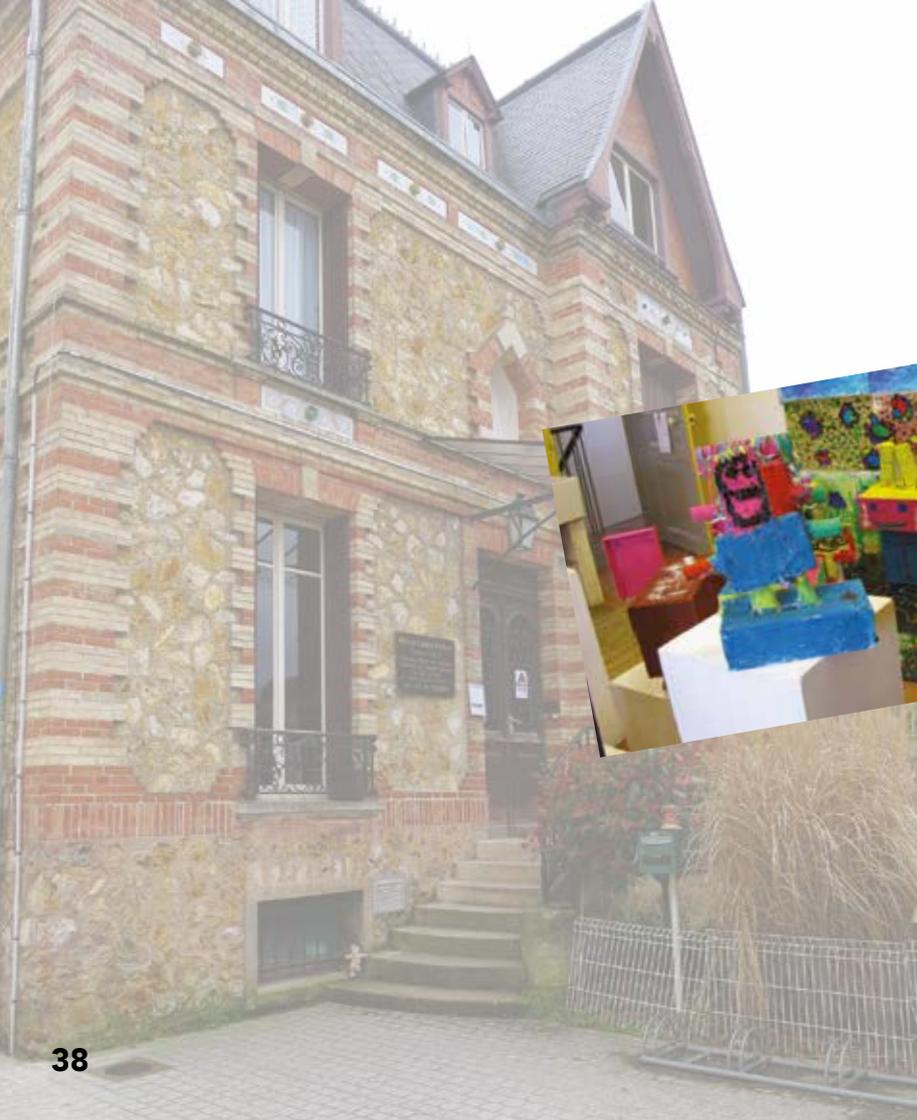
Les réductions liées au quotient familial s'appliquent aux stages

Une programmation qui s'étoffera en cours d'année, disponible sur notre site internet : www.mlctaverny.com

ATELIERS

Découvrez l'ensemble de nos ateliers présentés dans les pages qui suivent ... Hebdomadaires, bimensuels ou mensuels, ils sont accessibles de 2 à 100 ans.

Forcément collectifs, les ateliers ont pour objectif, outre la transmission de savoir-faire et de savoir-être, l'épanouissement de l'adhérent et son implication dans la vie de l'association. Certains ateliers existent depuis la création de la MLC en 1968, d'autres sont plus récents et des nouveautés vous sont proposées à chaque nouvelle saison.







Maison des Loisirs et de la Culture

191, rue de Paris – 95150 TAVERNY

Tél : 01 39 60 42 49

E-mail : mlc.taverny@free.fr

Site : www.mlctaverny.fr

Facebook : [mlctaverny](https://www.facebook.com/mlctaverny)

Instagram : [maisonloisirsetculture](https://www.instagram.com/maisonloisirsetculture)

