

La MJC est une association « Loi 1901 » d'Education Populaire. Elle est soutenue par l'Etat, le Conseil Départemental du Doubs, PMA et surtout la Ville de Sochaux. Agréée « Centre social », elle est également soutenue par la Caf 25.

Elle œuvre avant tout pour le « Faire avec ... les habitants » et non pour le « Faire pour ».

De droit privé, elle est administrée par un Conseil (le CA) au sein duquel siègent notamment les représentants des adhérents élus par l'Assemblée Générale : Claire Vapillon (présidente), Elisabeth Cusenier (trésorière), Marie-Thérèse Baggio.

Son équipe professionnelle est composée de :  
 -Ariette Eblé, directrice (personnel FFMJC)  
 -Brigitte Vandebussche, animatrice arts plastiques  
 -Judith Carrara, secrétaire accueil aide-comptable (remplaçante de Françoise Nickel)  
 -Laure Gaffiot, référente Familles  
 -Magali Sire, agente d'entretien  
 -Maryline Pellegrini, animatrice-coordinatrice Enfance Jeunesse (remplaçante d'Abdel Chekkouh)

Une équipe de salariés renforcée tout au long de la saison par une quinzaine de bénévoles et une dizaine de prestataires extérieurs.



6 rue de la poste - BP 51034 - 25601 SOCHAUX  
 Tél. 03 81 32 10 19 - accueil@mjc-sochaux.fr

## 1<sup>ers</sup> rendez-vous de la Saison

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <b>Sam. 15 sept.</b><br>14h à 18h   | <b>Repair- Café</b><br>Ensemble, réparons vos objets cassés              |
| <b>Mardi 18 sept.</b><br>14h à 17h  | <b>Atelier « Gâteau aux 3 chocolats »</b><br>animé par un chef cuisinier |
| <b>Sam. 22 sept.</b><br>14h à 17h   | <b>Après-midi jeux en famille</b>  |
| <b>Mardi 9 oct.</b><br>13h45 à 16h  | <b>Découverte du patrimoine local</b><br>Théâtre antique de Mandeure     |
| <b>Sam. 20 oct.</b><br>9h30 à 17h30 | <b>Sortie familiale Zoo de Mulhouse</b>                                  |
| <b>Vend. 30 nov.</b><br>20h30 à 00h | <b>Café-concert Jam Session</b><br>« Explicit Liber »                    |

À noter également :  
 l'ouverture prochaine dans nos locaux, d'un Lieu d'Accueil Parents-Enfants

## Animations

Tout au long de l'année, des animations sont proposées en lien avec nos partenaires :

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| - les concerts de l'orchestre des enfants | Takajouer et les MJC     |
| - les 24h des réalisations (vidéo)        | MJC Centre Image         |
| - le Théâtre-Forum                        | FRMJC                    |
| - les Auberges de la République           | FRMJC                    |
| - Festival des solidarités                | Collectif Festisol       |
| - les rencontres sportives                | PMA                      |
| - les café concerts/JAMS                  | Bled'Arts                |
| - la fête des sorcières                   | Franças                  |
| - club Jeux                               | Collège de Sochaux       |
| - ateliers Filles/Garçons                 | Collectif Mixité/Egalité |

Sans oublier, la Fête du Sport de l'OMS le 9 sept. ainsi que la Semaine sans Télé (29.10 au 02.11) et la Fête de Noël (15.12) organisées par la Ville de Sochaux en collaboration avec les acteurs locaux.

## Infos pratiques

Accueil, informations et inscriptions  
 Du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 18h30 (vend. jusqu'à 17h)

**Adhésion 2018/2019**  
 (valable du 01.09 2018 au 31.08.2019)

L'adhésion est obligatoire sauf mention particulière indiquée dans le programme d'activités.

Famille (parents + 2 enfants)	15 €
Adulte	11 €
Chômeur, étudiant de - 26 ans	5.50 €
Enfant, jeune (- 18 ans)	5.50 €
Association	80 €

**Tarif activités selon le quotient familial**  
 Ils sont établis en fonction du quotient familial Caf (QF). Pour les personnes qui ne peuvent justifier de leur QF, le calcul de la tranche peut s'effectuer à partir du dernier avis d'imposition. Sans justificatif de revenus (CAF/impôts), le tarif le plus élevé est appliqué.

Tranche	De	à
QF1	0 €	300 €
QF2	301 €	530 €
QF3	531 €	800 €
QF4	801 €	+

Un supplément de 10 € est appliqué aux non-sochaliens.

**Règlement**  
 À l'issue de 2 séances d'essai gratuites, l'inscription devient ferme et définitive. Le montant annuel de l'activité ainsi que l'adhésion sont dus.  
 Espèces, chèque bancaire et chèque ANCV sont acceptés.  
 Le règlement peut être échelonné à votre demande.

**Pièces à fournir lors de l'inscription**  
 Enfant : copie des vaccins du carnet de santé et n° allocataire Caf du parent référent  
 Adulte : n° allocataire Caf ou dernier avis d'imposition (le cas échéant)  
 Un certificat médical peut être demandé pour certaines activités.

Pour tout renseignement, s'adresser à Judith.

Ces activités sont réservées aux familles c'est-à-dire aux parents accompagnés de leurs enfants.  
Il s'agit de temps privilégiés d'échanges entre parents et enfants : de temps d'échanges également entre parents autour de questions concernant l'éducation des enfants.

Rappel : La carte d'adhésion famille est tout particulièrement adaptée à ces activités.

**Dates de reprise précisées ci-dessous par animation.**  
Sauf mentions particulières, les tarifs indiqués ne comprennent ni l'adhésion ni le supplément « non-sochalien ».

### Après-midi en famille autour du jeu de société

1 samedi par mois de 14h à 17h  
(S'adresse prioritairement aux parents avec enfants de moins de 11 ans)  
1<sup>ère</sup> séance : 22 sept. 2018 à la MJC  
Accès libre

### Sortie Familiale

Plusieurs sorties sont organisées au cours de la saison.  
1<sup>ère</sup> sortie : Zoo de Mulhouse le 20 octobre 2018 de 9h30 à 17h30  
Tarif : adhésion + participation en fonction de la sortie

### Café des parents

Organisés avec l'école élémentaire du Centre de Sochaux, ces temps d'écoute et d'échange abordent en présence des enfants et avec le soutien d'intervenants spécialisés différents thèmes. A titre d'exemple, les thèmes traités jusqu'à ce jour ont été : l'alimentation, le sommeil, les écrans, l'égalité filles-garçons et la communication non violente.  
Un nouveau cycle est proposé en 2018/19.  
1<sup>er</sup> RDV : se renseigner auprès de Laure.  
Accès libre.

### Vacances collectives familles

Ce projet collectif est destiné aux familles qui souhaitent partir en vacances avec d'autres familles et s'impliquer activement dans leur organisation. Des actions d'auto-financement sont notamment prévues tout au long de l'année afin de réduire le coût du séjour.  
Réunion d'information : le jeudi 11 oct. 2018 à 18h

Pour tout renseignement, s'adresser à Laure

## Jeunes 11/17 ans

### Durant les vacances scolaires (hiver - printemps - été - automne - fin d'année)

Accueil quotidien proposant activités sportives, culturelles, artistiques ainsi que stages.  
Séjours et mise en œuvre de projets spécifiques en fonction de la demande et de l'implication des jeunes.  
Tarifs : selon programme (+ adhésion)

Reprise des activités à partir du mardi 11 sept. sauf mention particulière.  
Sauf mention particulière, les tarifs indiqués ne comprennent ni l'adhésion ni le supplément « non-sochalien ».

### Hors vacances scolaires

**Du mardi au vendredi de 16h à 18h30 : Espace jeunes** Maryline Pellegrini  
Rencontres et débats, détente et loisirs, citoyenneté et implication dans la vie de la MJC, lieu calme mis à disposition pour les devoirs  
Tarif : seule l'adhésion est demandée

**Mercredi après-midi** Maryline Pellegrini  
14h à 18h30 : Espace Jeunes  
Tarif : seule l'adhésion est demandée

**14h à 16h : Atelier numérique MINECRAFT** Sylvain Larget  
Informatique, créativité et coopération au service du projet de rénovation urbaine de Sochaux  
Tarif : seule l'adhésion est demandée

**14h à 15h : Street Danse (1ère séance le 19 sept. 2018)** Priscilla Gros  
Entre Hip Hop et Jazz avec différents styles de musique actuelle  
Tarifs : QF1 = 44€ QF2 = 61€ QF3 = 74€ QF4 = 87€

**15h30 à 18h30 : Initiation Kick-boxing et Full-Contact (10/13ans)** Ahmed El Kinani  
Sports de combat et respect de soi et de l'autre  
Tarifs : QF1 = 44€ QF2 = 61€ QF3 = 74€ QF4 = 87€

**Jeudi de 18h à 20h** Youssri El Yaakoubi de la Cie Eldo  
Théâtre d'impro (humour)  
Tarif : seule l'adhésion est demandée

**Vendredi de 17h à 18h30** Maryline Pellegrini  
Foot en salle  
Tarif : seule l'adhésion est demandée

Pour tout renseignement, s'adresser à Maryline

## Enfants 6/10 ans

**Dates de reprise précisées par activité ci-dessous**  
Sauf mentions particulières, les tarifs indiqués ne comprennent ni l'adhésion ni le supplément « non-sochalien ».

**TAKAJOUER, l'Orchestre des quartiers** Emma, Jessica, Laurent du Conservatoire  
Apprentissage de la musique par une pratique collective des instruments à vent (trombone, trompette et cor)  
Ateliers réservés aux enfants de Sochaux  
Tarifs : QF1 = 17,50€ QF2 = 19,50€ QF3 = 21,50€ QF4 = 24,50€  
Débutants (2 cours par semaine) : 1ère séance le mercredi 19 sept.  
Mercredi de 10h30 à 12h et vendredi de 16h30 à 18h  
2ème niveau (2 cours par semaine) : 1ère séance le lundi 17 sept.  
Lundi de 16h30 à 18h et mercredi de 9h à 10h30

**Cours de Russe** Ioulia Touvachova  
1ère séance le lundi 10 sept. de 17h à 18h  
(Jours et horaires des séances suivantes à déterminer avec les participants)  
Tarif : seule l'adhésion est demandée

**Initiation Kick-boxing et Full-Contact (10/13ans)** Ahmed El Kinani  
Sports de combat, et respect de soi et de l'autre  
Mercredi de 15h30 à 16h30  
Tarifs : QF1 = 44€ QF2 = 61€ QF3 = 74€ QF4 = 87€

Pour tout renseignement, s'adresser à Maryline

Reprise des activités à partir du lundi 10 sept. sauf mention particulière  
Sauf mentions particulières, les tarifs indiqués ne comprennent ni l'adhésion ni le supplément « non-sochalien ».

### Convivialité - Découvertes - Echanges

**L'Heure du thé** Laure Gaffiot  
Détente et convivialité, échanges et débats  
Jeudi : 15h15 à 16h15 - Tarif : seule l'adhésion est demandée

**Atelier Découvertes** Laure Gaffiot  
Cuisine, bricolage, visites du patrimoine local  
Partage de savoirs, valorisation de soi, de l'autre et de son environnement  
Mardi : 14h à 16h - Tarif : adhésion + participation ponctuelle en fonction de l'activité

### À noter !

- **Mardi 18 sept.** : Atelier cuisine animé par un chef cuisinier  
Réalisation d'un entremet aux 3 chocolats / dégustation sur place  
RDV à la salle des Chênes à 14h / tarif : 8 € (ingrédients fournis)  
- **Mardi 9 oct.** : visite guidée du Théâtre antique de Mandeure  
RDV à la MJC à 13h45  
Inscription avant le 21 sept.  
- **Mardi 4 déc.** : visite guidée du cœur historique de Montbeliard dont le Marché de Noël  
RDV à la MJC à 13h45  
Inscription avant le 16 nov.

**Desserts d'ailleurs et d'ici** Laure Gaffiot  
Dégustation des desserts confectionnés par les participants - jeux - animations  
1 vendredi par trimestre : 19h30 à 21h30  
1er soiré : le vend. 16 nov. 2018 - Accès libre

Pour tout renseignement, s'adresser à Laure

### Pratiques sportives

**Yoga**  
Harmonie du corps et de l'esprit, détente et bien-être  
Lundi : 10h à 11h15 Sylvie Freund  
Lundi : 17h45 à 19h Sylvie Freund  
Jeudi : 17h45 à 19h Vincent Cordier  
Tarifs : 1 séance hebdo. QF1 = 50€ QF2 = 69€ QF3 = 84€ QF4 = 99€  
2 séances hebdo. QF1 = 78€ QF2 = 109€ QF3 = 133€ QF4 = 156€

**Marche** Elisabeth Cusenier  
Changer d'air ! Une petite remise en forme sur des parcours faciles  
Lundi : 14h à 16h - Tarif : seule l'adhésion est demandée

**Remise en forme** Sarah Gilland  
Endurance, résistance, équilibre et renforcement musculaire  
Mardi : 10h à 11h - Tarifs : QF1 = 44€ QF2 = 62€ QF3 = 75€ QF4 = 88€

**Fitness** Elise Rocrouge  
Fitball, Pilates, Step, renforcement musculaire  
Jeudi : 14h15 à 15h15  
Tarifs : QF1 = 44€ QF2 = 62€ QF3 = 75€ QF4 = 88€  
Après l'effort, le réconfort ! Venez nous rejoindre à « L'Heure du thé »  
(Voir rubrique « Convivialité-Découvertes-Echanges » ci-dessus)

**Abdos sans risques** Pascal Bricchi  
Renforcement musculaire selon la méthode douce de B. Collet-Germain  
Mercredi 9h30 à 10h - Tarifs : QF1 = 18€ QF2 = 24€ QF3 = 27€ QF4 = 33€

**Tai Chi Chuan** Pascal Bricchi  
Souplesse, équilibre, coordination, respiration, détente et relaxation  
Mercredi : 10h à 11h  
Tarifs : QF1 = 58€ QF2 = 81€ QF3 = 98€ QF4 = 115€

**Initiation self-défense** Tahar Abdelhouad  
Techniques simples et efficaces pour se défendre en cas d'agression physique  
La discipline se pratique à tout âge.  
1<sup>ère</sup> séance : se renseigner auprès du secrétariat  
Tarifs : QF1 = 50€ QF2 = 69€ QF3 = 84€ QF4 = 99€

**Gym Zen** Sarah Gilland  
Travail en douceur et profondeur de la posture et de la mobilité du dos  
Techniques Pilates et relaxation  
Jeudi : 10h à 11h  
Tarifs : QF1 = 44€ QF2 = 62€ QF3 = 75€ QF4 = 88€

### Pratiques artistiques et culturelles

**Couture (débutant à confirmé)** Lydie Wagon  
Ourlets, réalisation de patrons, retouches, confection de vêtements  
Lundi : 18h30 à 20h30 - Tarifs : QF1 = 36€ QF2 = 50€ QF3 = 60€ QF4 = 71€

**Arts Graphiques (tous niveaux)** Brigitte Vandebussche  
Dessin, huile, acrylique, aquarelle, pastel  
Jeudi : 18h à 20h - Tarifs : QF1 = 84€ QF2 = 117€ QF3 = 142€ QF4 = 167€

**Ikebana** Janine Vavasseur  
Art floral japonais - Construction linéaire, rythmes et couleurs  
Jeudi (2 par mois) : 17h30 à 19h30 (1ère séance le 04/10/18)  
Tarifs : QF1 = 44€ QF2 = 62€ QF3 = 75€ QF4 = 88€

**Calligraphie** Yvonne-Elisabeth Dorian  
Beauté de l'écriture et des mots  
Vendredi : 14h à 16h - Tarifs : QF1 = 21€ QF2 = 29€ QF3 = 35€ QF4 = 41€

**Reliure - Dorure** Francette d'Alessandro  
Un art répondant aux attentes des plus exigeants  
Lundi (initiation) : 14h à 16h30 Mardi (Initiation) : 14h à 16h30  
Merc. (Club Reliure) : 14h à 16h30 Jeudi (Club Reliure) : 14h à 16h30  
Tarifs : Initiation Reliure : QF1 = 50€ QF2 = 69€ QF3 = 84€ QF4 = 99€  
Club Reliure : QF1 = 36€ QF2 = 50€ QF3 = 60€ QF4 = 71€  
Club Reliure (2 séances hebdo.) : QF1 = 51€ QF2 = 71€ QF3 = 87€ QF4 = 102€

**Poterie**  
Façonnage de la terre (bijoux, plats, bols, vases...)  
Mardi : 14h à 16h Marie-Claire Fuehrer, Renée Choley  
Mardi : 17h à 19h Denise Mathiot  
Jeudi : 14h à 16h Marie-Jo Grime  
Jeudi : 19h à 21h Ariane Hérad, Jean-Pierre Bassand  
Tarifs : QF1 = 58€ QF2 = 81€ QF3 = 98€ QF4 = 115€

**Sculpture - Modelage en Terre** Christiane Peter  
Jeudi : 9h à 11h - Tarifs : QF1 = 58€ QF2 = 81€ QF3 = 98€ QF4 = 115€

**Ateliers sociolinguistiques** Cyril Pequegnot - Loïc Guyon-Veuillet  
Apprentissage et perfectionnement de la pratique de la langue française pour un usage quotidien  
Lundi et vendredi de 14h à 15h : Langue parlée avancée  
Lundi et vendredi de 15h à 16h : Langue parlée débutant  
Lundi et vendredi de 16h à 17h : Alphabétisation  
Tarif : seule l'adhésion est demandée

Pour tout renseignement, s'adresser à l'Accueil