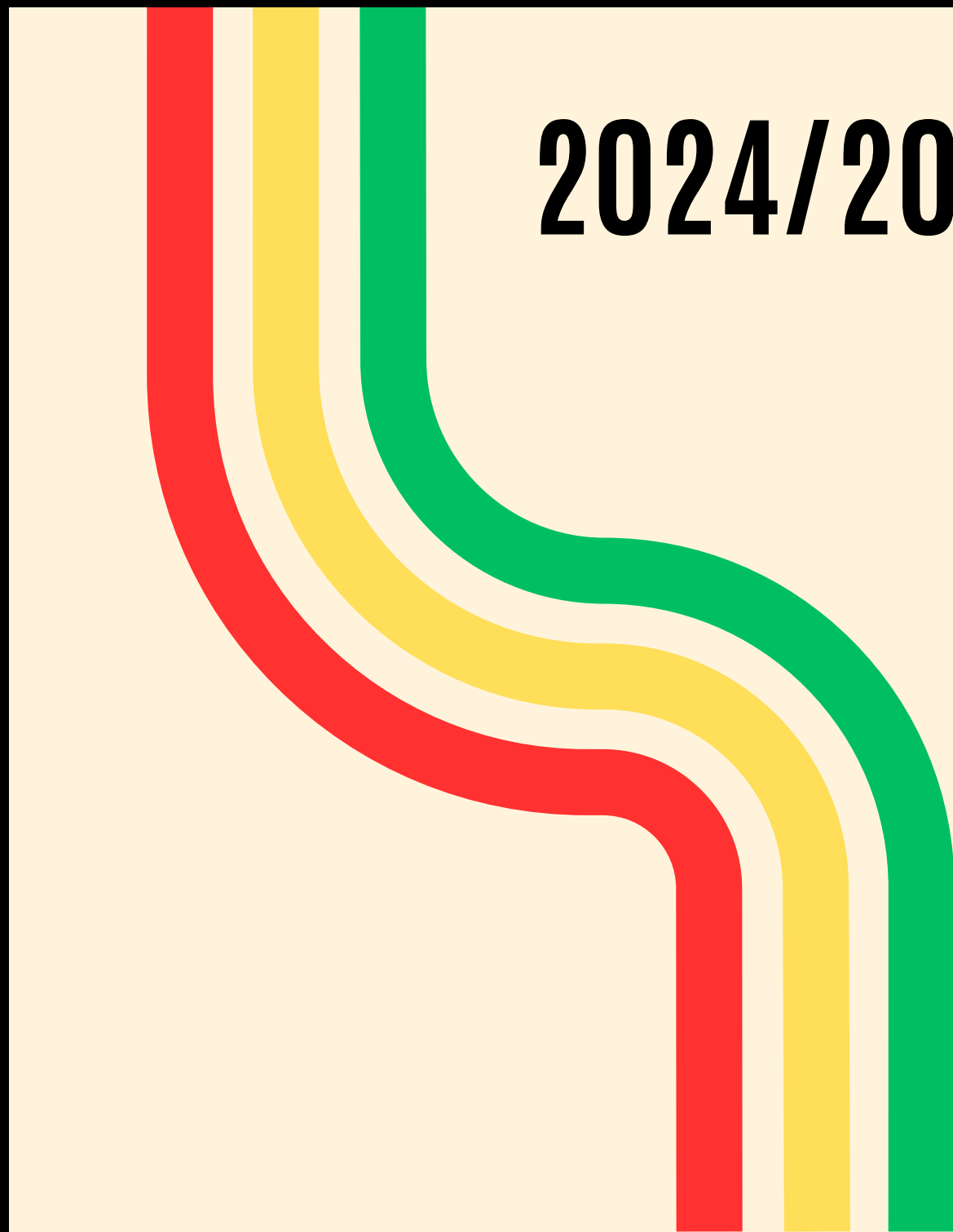


**2024/2025**



**MJC**

**Jean Monnet**



# EDITO

GRÂCE À VOUS ET SON ÉQUIPE PASSIONNÉE,  
JEAN MONNET DEVIENT VOTRE MJC, OUVERTE  
AUX PLUS JEUNES COMME AUX PLUS ANCIENS.

DE NOUVELLES ACTIVITÉS ET UN ESPRIT  
INTERGÉNÉRATIONNEL ANIMENT CE LIEU FAIT DE  
CONVIVIALITÉ ET DE PARTAGE.

VENEZ NOUS REJOINDRE, FAITES NOUS PART DE  
VOS ATTENTES, CONSTRUISONS ENSEMBLE CE  
QUI FERA LA MJC DE DEMAIN.

ERIC LEFEVRE, PRÉSIDENT



# SOMMAIRE

## **ANIMATIONS ENFANTS "PAUSE Récréée" p. 3**

- Mercredi éducatif
- Accueil de loisirs éducatif

## **CLUB ADOS / SAL'ADOS p. 4**

- Période scolaire
- Vacances ados

## **EXPRESSIONS p. 5 et 6**

- Lez'arts en folie
- Scrapbooking
- Cirque
- Théâtre impro

## **APPRENTISSAGES p. 7 et 8**

- Informatique
- Couture
- Français langue étrangère
- Anglais
- Allemand

## **SPORTS ET DETENTE p. 9 et 12**

- Qi Gong
- Activité physique et cérébrale séniors
- Club loisirs
- Viens fêter ton anniversaire!
- Café tricot
- Danse sénior

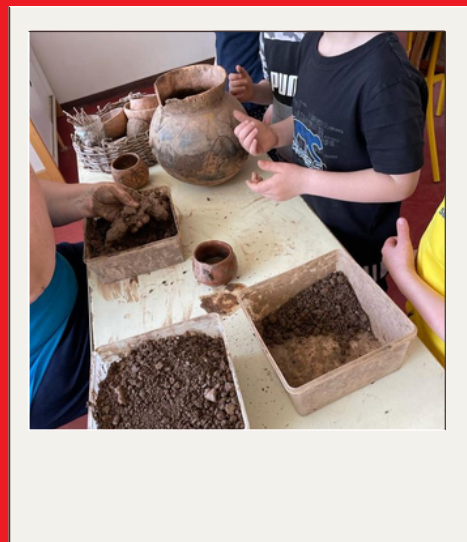
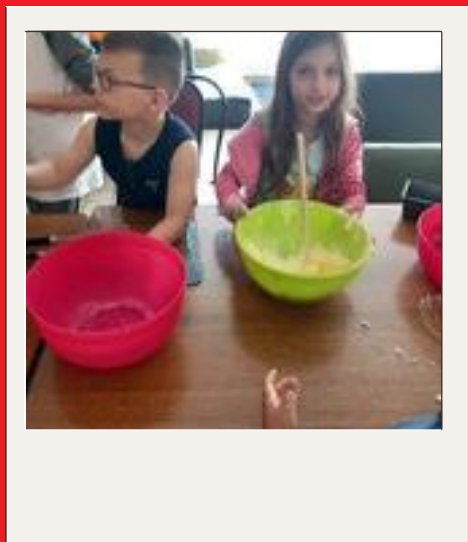
## **RETROSPECTIVE CULTURELLE 2023 2024 p.13**

## **CULTUREL 2024 2025 p.14**

## **INFORMATIONS P.15**

## **TARIFS DES ACTIVITES P.16**

# ANIMATIONS ENFANTS PAUSE RECREEE



Public : 3 à 10 ans

Horaires d'accueil : 7h30 à 18h00

Période d'ouverture mercredi :

Nous sommes ouverts les mercredis en période scolaire à partir du mercredi 11 septembre 2024 jusqu'au mercredi 2 juillet 2025.

Périodes d'ouvertures vacances scolaires :

vacances d'automne du 19 octobre au 4 novembre 2024

vacances d'hiver du 8 février 24 février 2025

vacances du printemps du 5 avril au 22 avril 2025

vacances d'été du 5 juillet au 15 août 2025

Inscriptions :

Tout participant doit rendre un dossier d'inscription complet.

Celui-ci est disponible sur le site internet de la MJC Jean Monnet ([www.ccjmdombasle.fr/enfance-jeunesse/ados/](http://www.ccjmdombasle.fr/enfance-jeunesse/ados/)) ou au secrétariat au horaire d'accueil.





**Public : à partir du collège (11-17 ans)**

**Horaires d'accueil : Ouverture uniquement lors des congés scolaires  
De 10h00 à 18h00 ou Séjour.**

**Période d'ouverture vacances scolaire :**  
vacances d'automne du 19 octobre au 4 novembre 2024  
vacances d'hiver du 8 février 24 février 2025  
vacances du printemps du 5 avril au 22 avril 2025  
vacances d'été du 5 juillet au 15 août 2025

**Activités :**

Les programmes d'activités sont conçus avec les jeunes afin de proposer des animations qui répondent à leurs envies.

Pendant les périodes de vacances , nous organisons des chantiers loisirs jeunes, des séjours, des temps d'activités sur place à la MJC.

**Inscriptions :**

Tout participant doit rendre un dossier d'inscription complet. Celui-ci est disponible sur le site internet de la MJC Jean Monnet ([www.ccjmdombasle.fr/enfance-jeunesse/ados/](http://www.ccjmdombasle.fr/enfance-jeunesse/ados/)) ou au secrétariat au horaire d'accueil.

# EXPRESSIONS

## LEZ'ARTS EN FOLIE

Intervenante : Angélique CHOPOT "Les pinceaux curieux"

Public : cette année nous vous proposons deux cours, un à destination des jeunes de 6 à 14 ans ainsi qu'un cours adulte.

Jour et horaires : les mercredis

- 6 à 14 ans de 13h30 à 15h00
- cours adulte de 18h00 à 19h30

Vous pourrez découvrir de multiples univers en passant par la découverte des arts sous toutes leurs formes : le dessin, la peinture, la sculpture, les volumes, la matière...

Cet atelier vous permettra d'expérimenter plusieurs techniques artistiques. Une activité idéale pour découvrir de nombreux artistes!

En parallèle pour ceux qui le souhaitent, vous pourrez également explorer la bande dessinée. Les grands classiques bien sûr mais aussi la nouvelle génération d'auteurs et de dessinateurs. Aventures, science-fiction, humour, western, héroïque fantasy, manga, comics book n'auront plus de secrets pour vous.

N'hésitez pas à venir rencontrer Angélique, un cour d'essai gratuit avant tout engagement.



# SCRAPBOOKING

Intervenante : Catherine DUCLOS

Public : à partir de 15 ans

Jour et horaire : mardi 17h30 20h00 ( une semaine sur deux)

Le scrapbooking est un loisir créatif consistant à introduire des photographies dans un décor en rapport avec le thème abordé. Le but étant de les mettre en valeur par une présentation plus originale qu'un simple album photo

## CIRQUE

Intervenant : Jérémie DUVAL "RESHINE"

Public : 4 à 12 ans

Jour et horaires : les mercredis

- de 9h30 à 10h30 enfant de 4 à 6 ans
- de 10h30 à 11h30 enfant de 7 à 12 ans

Au programme de cette activité vous apprendrez les différentes disciplines des arts du cirque : jonglage, équilibre sur objet, acrobatie, pyramide...



## THÉÂTRE D'IMPRO

Intervenant : Rodolphe GRUET

Public : à partir de 16 ans

Jour et horaires : jeudi de 18h00 à 19h30

L'impro permet de développer plusieurs qualités utiles au quotidien comme l'esprit d'équipe, l'écoute (puisque l'on joue toujours avec d'autres comédiens), le lâcher prise, la spontanéité (il faut rebondir sans cesse sur ce que les autres proposent), mais surtout, on prend confiance en soi et en sa capacité à se sortir de n'importe quelle situation, genre "se retrouver devant 50 personnes à devoir jouer une scène sur le thème "les petits pois sont rouges".



# APPRENTISSAGES

## INFORMATIQUE

Intervenant : Thomas CUERQ

Public : à partir de 15 ans

Jour et horaire : Jeudi de 18h00 à 19h30

Débutants et initiés à travers des leçons thématiques, vous trouverez des réponses à vos questions. Les termes techniques, les systèmes d'exploitations, la suite bureautique, internet, l'utilisation de la tablette et du smartphone. Tout cela sera abordé dans une ambiance conviviale.

## COUTURE

Intervenante : Brigitte FOUQUET "Hue Cocotte"

Public : à partir de 9 ans

Jour et horaires : mercredi

1er cours de 16h00 à 18h00 ( réservé en priorité aux adhérents de 2023/2024)

2ème cours de 18h00 à 20h00 ( sous réserve de 7 inscrits minimum)

Que vous soyez débutant(e) ou confirmé(e), l'atelier couture vous invite à venir réaliser vos projets personnels. Guidé et conseillé par Brigitte, vous découvrirez différentes techniques, l'utilisation d'un patron , couper, assembler, tout en utilisant de nombreuses astuces.

## FRANCAIS LANGUE ETRANGERE

Intervenants : des bénévoles

Public : à partir de 16 ans

Jours et horaires : lundi à 14h00 et vendredi à 9h00

Inscription : contactez "La Maison des Solidarités" au 03.83.48.21.44

Cette activité est organisée par "La Maison des Solidarités" de Dombasle Sur Meurthe en partenariat avec la MJC Jean Monnet. Accompagnés par les bénévoles, les apprenants sont invités à parler, écouter, restituer... dans les situations de la vie courante. Le travail est individualisé et en petits groupes.

# ANGLAIS

Intervenante : Céline MERLIN

Public : à partir de 6 ans

Jours et horaires :

- Mercredi de 10h00 à 11h00 pour les enfants de 7 à 11 ans
- Jeudi de 10h00 à 11h00 cours initié
- Vendredi de 17h00 à 18h00 cours débutant
- Vendredi de 18h00 à 19h00 cours confirmé

Plusieurs cours sont proposés en fonction de votre niveau afin de vous permettre d'évoluer à votre rythme, dans un cadre convivial.

# ALLEMAND

Intervenants : animé par l'association dombaloise AFA

Public : à partir de 15 ans

Jours et horaires :

- Jeudi de 18h00 à 19h00 cours initiés

L'Association Franco-Allemande (AFA) de Dombasle proposera des cours du débutants au confirmés si la demande est suffisante.

Inscriptions : directement auprès de l'AFA au 03.83.45.13.78

# SPORTS ET DETENTE

## QI GONG

Intervenante : Valérie ARBOGAST

Public : à partir de 16 ans

Jour et horaire : jeudi de 18h00 à 19h15

Le Qi Gong est une gymnastique douce et lente issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

C'est une pratique de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle, qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration

Cette pratique permet d'améliorer la souplesse, de développer son équilibre, de combattre le stress et favorise la détente.



## ACTIVITE PHYSIQUE ET CEREBRALE SENIOR et PILATES SUR CHAISES

Intervenante : Nathalie SEUILLOT "NAT'ACPS"

Public : séniors à partir de 60 ans

Jour et horaire : mercredi de 9h30 à 10h30 ou 10h30-11h30 et jeudi de 9h à 10h cours de pilates sur chaises ( 1 licence par cours)

Cette activité permet de prévenir la perte d'autonomie pour mieux vieillir.

Vous stimulerez vos capacités cognitives et physiques (réflexion, mémoire, communication, motricité, renforcement musculaire...) à travers la mémo-gym, des ateliers mémoires...



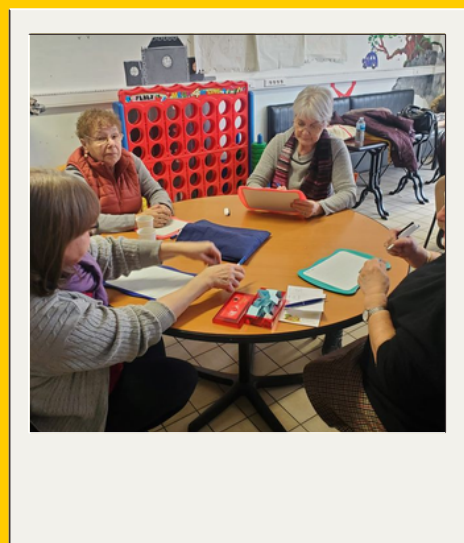
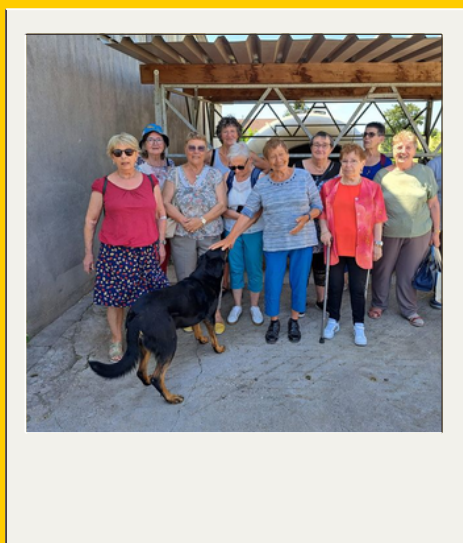
# CLUB LOISIRS

**Public** : adulte et sénior

**Jours et horaires** : lundi et vendredi de 14h00 à 16h30

Si vous souhaitez passer un moment de détente convivial en découvrant des jeux de sociétés le club loisirs est fait pour vous! Le but est de vous divertir et avant tout, créer du lien social entre les adhérents. Nous proposons également des sorties à thème durant l'année. Le programme se construit avec les participant(e)s.

Pour tous renseignements contacter la MJC au 03.83.18.29.62



## VIENS FETER TON ANNIVERSAIRE

**Lieu** : MJC Jean MONNET

**Jours et horaires** :

- Primaires samedi de 14h00 à 17h00
- Collégiens vendredi de 19h00 à 22h00

**Tarifs** :

- Forfait anniversaire Primaires pour 16 enfants avec gâteau, boissons, bonbons, animation (choix entre 3 thèmes) : 150 €
- Forfait anniversaire collégiens pour 16 ados avec pizza, boissons, animation musique (ambiance boom) : 150 €





# CAFE TRICOT

**Public : adulte et sénior**

**Jours et horaires : mardi et vendredi de 14h00 à 16h30**

Si vous souhaitez passer un moment de détente convivial en tricotant vous êtes les bienvenus! Le but est de vous divertir et avant tout, créer du lien social entre les adhérents. Le café tricot et ses tricoteuses mènent des projets tout au long de l'année.

Pour tous renseignements contacter la MJC au 03.83.18.29.62

# DANSE SENIOR

**Public : adulte et sénior**

**Jours et horaires : lundi de 15h00 à 16h00**

Si vous souhaitez danser, vous dépenser dans la bonne humeur avec une professeure dynamique, le cours de danse sénior est fait pour vous. Adapter à vos envies et vos goûts musicaux, ce cours vous permet de danser seul ou en binôme en fonction de vous!

Pour tous renseignements contacter la MJC au 03.83.18.29.62



# RETROSPECTIVE CULTURELLE

## 2023 - 2024

**SORTIE AU PARC DES EXPOSITIONS DE NANCY**  
ÉVÈNEMENT AXÉ SUR LES MANGAS ET LA CULTURE JAPONAISE

REPAS TIRÉ DU SAC NON FOURNI PAR LA MJC

UNE PARTICIPATION DE 12 EUROS EST DEMANDÉE

LE SAMEDI 2 DÉCEMBRE 2023

INSCRIPTION OBLIGATOIRE PAR MAIL OU PAR



**SÉJOUR SKI**

SÉJOUR POUR LES 11/17ANS DU 4 AU 9 MARS 2024 MÉTABIEF-JURA

16 PLACES DE DISPONIBLES

MJC JEAN MONNET



Entrée gratuite à 18H  
Salle Polyvalente

**SPECTACLE HIP HOP**



**D'IMPRO**  
LES IMPROMPTU  
Mjc Jean Monnet



RESERVATION

**CHANTIER JEUNE**

AU SERVICE ENVIRONNEMENT CADRE DE VIE ET DEVELOPPEMENT DURABLE DE LA VILLE DE DOMBASLE

PROGRAMME

- Comment trier nos déchets.
- Bois, verre, végétal, plastique ...
- Embellir nos espaces verts.

16 PLACES DISPONIBLES



La Compagnie INCOGNITO présente

**Qui a tué ROMÉO et JULIETTE?**

Une comédie policière interactive



Samedi 16 décembre de 14h à 18h

**La Remise du Père Noël**  
À la MJC

SAPIN PARTICIPATIF C'EST L'OCCASION DE METTRE UN PEU DE VOUS DANS LA VILLE ! A CRÉEZ VOS DÉCORATIONS ET VOUS LES RACHÈTEREZ TOUT AU LONG DU MOIS.

LA TAVERNE DE NOËL

BREUDES  
JAN D'OPICE  
BOU GELIHOFF  
CHOMIER  
CHOCOLAT CHAUD

LES CRÉATEURS DES BIENS POUR LES CABEAUX FAIT MAIN, ÉLABORÉ EN LOCAL AVEC AVOIR FAIRE ET PASSION!

LES LUTINS SOLIDAIRE VOTRE CONTRIBUTION PERMETTRA À NOS AMIS LUTINS DE FINANCER LEURS PROJETS À VENIR.



**LA FÊTE À HORTENSE**

Trois comédies de Courteline, Labiche et Feydeau



**DOMBASLE ET SES OUVRIERS**

ORGANISÉ PAR LA MJC JEAN MONNET ET LE LYCÉE DES MÉTIERS ENTRE MEURTHE ET SÂNON

13 -14 MARS 2024

ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE



SALLE POLYVALENTE DE DOMBASLE

# CULTURELLE

## 2024

ACCUEIL DE LOISIRS

### VACANCES D'HIVER

DU 26 FEVRIER AU 8 MARS (INSCRIPTION À LA SEMAINE EN JOURNÉE COMPLÈTE)


7H30-18H  
MJC JEAN MONNET  
8 RUE SAINT DON  
DOMBASLE

**PAUSE RECREE**

**ENCORE QUELQUES PLACES DISPONIBLES !!**

AGE 3-10 ANS

**ACTIVITES**  
CINEMA, ARTS PLASTIQUES, ...



**Dombasle ANIM**

DANS LE CADRE DE LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DE LA FEMME, EN PARTENARIAT AVEC LA MJC JEAN MONNET

La Cie **INCOGNITO** présente

*L'amour, la mort, les fringues...*

de Danièle THOMPSON

Entrée gratuite

**Sam. 9 mars 2024**  
20h30-22h SALLE POLYVALENTE  
Ouverture des portes à 20h - Emplacement libre




### CARNAVAL VÉNITIEN REMIREMONT

La Mjc organise la sortie le 23 mars 2024

TARIF ADHÉRENT MJC 10 €




### VIDE DRESSING

**SAMEDI 30 MARS 9H30-18H**


**VIENS CHINER DES PÉPITES !**

VÊTEMENTS, ACCESSOIRES, CHAUSSURES, FEMMES, HOMMES ET ENFANTS



### Spectacle CABARET

Dimanche 12 mai à 15h



"COMMENT GÉRER SON STRESS PENDANT LES EXAMENS SCOLAIRES"

LA MJC PROPOSE UN ATELIER LE JEUDI 18 AVRIL À 17H30 POUR LES ADOLESCENTS DE 13 À 20 ANS.



### ANIMATIONS DE PÂQUES

Salle Polyvalente de Dombasle

MER. 27 MARS À PARTIR DE 14H

UNE PIÈCE DE THÉÂTRE



**DE 15H À 17H30**

LE CYCLO-CLUB DOMBASLE VIENT AU CLUB ADOS ET SAL'ADOS POUR INITIER A L'ENTRETIEN DE LEURS VÉLOS

MJC JEAN MONNET

CCD



vendredi 26 avril 2024

**POKER POUR L'AUSTRALIE**

Salle Léomont Dombasle

Réservation à la Mjc au 03 83 18 29 62

20h30

Association de la Petite Commune Dombasle



# INFORMATIONS

## Adhésion :

Elle est obligatoire et personnelle. Valable durant toute l'année scolaire de septembre à août. Elle permet d'être couvert par notre assurance, d'être membre de l'association et de prendre part à son projet associatif. Son prix est de 10,00€ par personne.

## Cotisation:

Elle est obligatoire pour participer à l'activité choisie. Elle comprend le matériel, le salaire, les charges ainsi que les déplacements de l'intervenant(e). Les activités ont lieu toute l'année hors période de vacances scolaires et jours fériés. Elles sont calculées sur une base de 34 séances du 16 septembre 2024 au 28 juin 2025. Un cours d'essai gratuit avant de vous inscrire.

## Réduction :

Une réduction de 10% s'applique à tous les adhérents à partir de la seconde activité (la moins onéreuse). Une réduction également de 10% pour une activité supplémentaire dans la même famille.

## Règlement :

Les règlements se font de plusieurs manières :

- par chèque bancaire à l'ordre de la MJC Jean MONNET
- en espèce
- par virement bancaire

Nous acceptons les chèques vacances et CESU.

La MJC est conventionnée pour recevoir les "PASS Jeunes 54", renseignez-vous auprès de votre CAF.

## Rencontre de septembre :

la MJC Jean MONNET participe au FORUM des associations organisé par la commune de Dombasle-Sur-Meurthe le 31 août 2024. Nous serons présents pour vous accueillir, vous renseigner et prendre vos inscriptions lors de ce rassemblement. N'hésitez pas à venir nous rencontrer.

# TARIFS DES ACTIVITES

| ACTIVITES                   | PUBLIC             | DUREE DE LA SEANCE   | TARIFS                             |
|-----------------------------|--------------------|----------------------|------------------------------------|
| LEZ ARTS EN FOLIE           | Enfants et adultes | 1h30                 | 195€                               |
| SCRAPBOOKING                | A partir de 15 ans | 2h00                 | 195€                               |
| CIRQUE                      | 4 à 12 ans         | 1h00                 | 170€                               |
| THEATRE D IMPRO             | A partir de 16 ans | 1h30                 | 195€                               |
| INFORMATIQUE                | A partir de 15 ans | 1h30                 | 195€                               |
| COUTURE                     | Deux cours adultes | 2h00                 | 195€                               |
| ANGLAIS                     | 6 à 11 ans         | 1h00                 | 160€                               |
|                             | Débutant           | 1h00                 | 160€                               |
|                             | Initié             | 1h00                 | 160€                               |
|                             | Confirmé           | 1h00                 | 160€                               |
| ALLEMAND                    | Initié             | 1h00                 | Contacteur l'AFA<br>03.83.45.13.78 |
| QI QONG                     | A partir de 16 ans | 1h15                 | 170€                               |
| ACTIVITES CEREBRALES SENIOR | A partir de 60 ans | 1h15 et 1h (pilates) | 195€                               |
| CLUB LOISIRS                | Adulte et sénior   | 2h30                 | 20€                                |
| TRICOT                      | Tout âge           | 2h30                 | 10€                                |
| DANSE SENIOR                | A partir de 60 ans | 1h00                 | 195€                               |

Au coût de l'activité s'ajoute l'adhésion annuelle de 10,00€ pour la saison 2024/2025 payable une fois par an.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter la MJC Jean MONNET au 03.83.18.29.62 ou vous rendre sur notre site internet : [ccjmdombasle.fr](http://ccjmdombasle.fr)

Notre adresse : 8, rue Saint Don 54110 DOMBASLE SUR MEURTHE

Horaires d'accueil à la MJC Jean MONNET du lundi au vendredi :

- les matins de 9h00 à 12h30
- les après-midi de 13h30 à 17h00





# JEAN MONNET

## DOMBASLE - SUR - MEURTHE

