

STAGES . SORTIES . ACTIVITÉS

MJC
23 / 24

la lucarne

centre social

01 34 68 89 25

COUNTRY, STEP, TAI CHI, MANGA, GYM, ZUMBA...

Maison des Jeunes et de la Culture
la lucarne
Centre social

MJC LA LUCARNE

La Lucarne est une association loi 1901, affiliée à la Fédération Régionale 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.

Toujours soutenue par la Municipalité et la CAF, elle permet à chaque adhérent d'exprimer ses idées et de s'investir dans les différentes réflexions, actions et projets qu'elle mène.

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 !

Conseil d'administration

MEMBRES DE DROIT

Fédération des MJC en Ile de France
M. Eddy Thoreau - Maire de Louvres

MEMBRES ASSOCIÉS

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

MEMBRES ÉLUS

Sadek Belkacemi - Président
Christine Giacalone - Vice-Présidente
Maria Brites - Trésorière
Christine Tran - Secrétaire
Françoise Emery - Secrétaire adjointe
Amélie Courtemanche - Membre bureau
Monique Langou - Membre bureau
Josette Obin - Membre bureau
Sandrine Adler

Cécile Cailloux
Claudine Cazelles
Monique Cornu
Marc Essel
Nora Moutik
Arlette Oumar
Eliane Rahali

MEMBRE D'HONNEUR

M. Guy Messenger

LES PROFESSIONNELS

Laurence Autret - Agente d'accueil,
Animatrice
Ondine Calixte - Coordinatrice
chargée du CLAS
Toni Chancrogne - Agent d'accueil,
Animateur
Nadège Corbel - Référente famille
Nathalie Milot - Directrice



INFOS PRATIQUES

MJC Centre social La Lucarne
161 rue de Paris, 95 380 Louvres
01 34 68 89 25

la-lucarne.mjc@wanadoo.fr
www.mjclalucarne.fr

Plateforme d'inscription en ligne :
lalucarne.goasso.org

Facebook :

Page fan MJC la lucarne

Instagram :

@mjccslalucarnelouvres

Horaires d'accueil

Du mardi au vendredi de 14h à 18h, le samedi de 10h à 12h.

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

Adhésion du 01/09/23 au 31/08/24

Enfants (- de 15 ans), chômeurs > 9 €

Adultes > 15 €

Familiale > 28 €

L'adhésion est non remboursable en cas d'arrêt d'activité. En étant adhérent, chacun participe à la vie du territoire et au développement de l'association.

Inscription

- La reprise des activités se fera à partir du lundi 11 septembre 2023 (sauf information spécifique), elles sont suspendues pendant les vacances scolaires et se termineront au plus tard le 22 juin 2024.
- La cotisation à une activité est non remboursable (sauf arrêt définitif pour maladie, déménagement sur justificatif) et donne droit à un minimum de 30 ateliers (sauf indication contraire).
- L'inscription n'est valide qu'accompagnée du paiement : possibilité d'un échelonnement, 3 chèques, espèces, chèques ANCV et coupons sport, pass aggro culture (avant le 15/10) ou par CB sur la plateforme en ligne lalucarne.goasso.org.

- Certaines activités ne pourront être maintenues que sous réserve d'un nombre minimum d'inscrits et les horaires sont susceptibles d'être modifiés.
- Pour les sorties familiales : inscription sur place. Annulation possible avec remboursement 15 jours avant la date.
- 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 obligatoire.
- Pour les activités sportives un certificat médical est nécessaire.

Permanences sur rendez-vous

AIDE AUX DÉMARCHES ADMINISTRATIVES HANDICAP ENFANT

Association "Léa", les 1^{ers} et 3^{èmes} vendredis au 01 34 68 89 25.

AIDE ADMINISTRATIVE

Démarches impôts,... au 01 34 68 89 25.

CAF

Les mercredis et jeudis au 01 34 07 16 97 ou 01 34 07 30 03.

ÉCOUTE PARENTS

Vous avez besoin d'aide, de conseils, d'écoute sur l'éducation de vos enfants. Les mercredis au 01 34 68 89 25.

ÉCRIVAIN PUBLIC

Aide à l'écriture de courriers... Les vendredis de 14h30 à 18h au 01 34 68 89 25.

UDAF 95

Consultations conjugales et médiation familiale.
Les 1^{ers}, 3^{èmes} et 4^{èmes} mercredis au 01 30 75 70 36.

POINT NUMÉRIQUE CAF

Au 01 34 68 89 25.



La Lucarne est relai Cultures du cœur.

EVENEMENTS

Pour les plus jeunes



ACTIVITÉS MANUELLES EN FAMILLE

ENFANTS

2 fois par mois.

27/09, 11/10, 26/10, 02/11, 08/11,
22/11, 13/12 à 14h

> Gratuit/2 €

ACTIVITÉS MANUELLES EN FAMILLE

ADOS

26/10, 02/11, 15/02 et 11/04 à 20h

> Gratuit/2 €

CAFÉ DES PARENTS

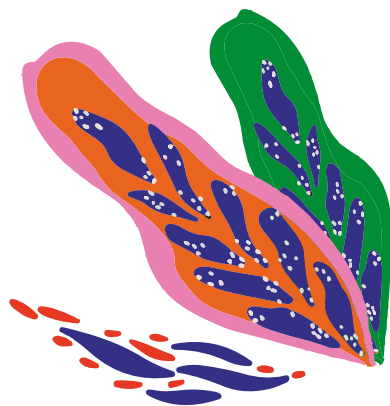
3^{èmes} mercredis à 10h

> Gratuit

LANGUE DES SIGNES BÉBÉ

07, 14 et 21/10, 18 et 25/11, 02/12 à 11h

> Adhésion + 30 € les 6 séances



MASSAGES BÉBÉ

09/12 à 11h15, 06/03, 22/05 à 10h

> Gratuit/3 €

MOTRICITÉ ÉVEIL SENSORIEL

13 et 27/09, 11 et 25/10, 15 et 29/11,
06/12

- 2 ans à 9h45, + 2 ans à 11h.

> Adhésion + 35 € les 7 séances

VACANCES D'OCTOBRE

> DE 4 À 6 ANS :

23/10 à 14h Maison hantée

24/10 à 14h Citrouille magique

30/10 à 10h30 Adieu sorcière !

03/11 à 14h Feuille en chute libre

> À PARTIR DE 7 ANS :

24/01 à 10h Guirlande

épouvantable

27/10 à 14h Marionnettes Horrificques !

30/10 à 14h Couronne automnale

03/11 à 10h Chouette un hibou !

Programme des activités vacances
février, avril, juillet à venir.

> 4/5 €

Pour tous

ATELIER COUTURE SOLIDAIRE

Création de sacs de courses en faveur du Téléthon.

Les mardis à 20h du 19/09 au 28/11

> Gratuit

ATELIER D'ÉCRITURE

07 et 08/02 à 20h

> 17/20 € les 2 séances

CAFÉ/RENCONTRE

30/09 à 10h Aider mon enfant dans sa scolarité

17/11 à 19h Mois sans tabac : Action et prévention

26/01 à 20h Parents : droits et devoirs

07/06 à 19h30 La communication parents-enfants

> Gratuit

CONTES EN FAMILLES

25/10 à 14h Contes à faire peur

06/12 à 14h Spectacle de magie

> Gratuit

RENDEZ-VOUS ASTUCES,

DÉBROUILLES ET SYSTÈME D

20/01 et 30/03

> Gratuit/2 €



LOISIRS CRÉATIFS

Quilling : 30/09 et 07/10 à 14h
Pergamano de Noël : 07 et 14/11 à 14h30

Quilling de Noël : 05 et 12/12 à 15h30
Quilling de printemps : 04 et 11/03 à 15h

Zen art : 26/04 et 03/05 à 14h

> 7/9 €



STAGES DANSES EN LIGNE

03/10 Charleston

24/11 Baïon

12/12 Kuduro

26/01 Révisions

05/03 Andalouse

23/04 Cha-Cha-Cha

28/05 Sirtaki

> 10 € pour les 7 séances

STAGES RELAXANTS

Dès 16 ans.

Art thérapie : 23/10 à 20h, 27/04 à 10h

Automassage : 10/10 à 16h, 12/02 à 19h30, 19/03 à 16h, 11/04 à 19h30, 14/05 à 16h

Chakras : 18/11 à 13h30

Do In : 24/10 à 19h

Hypnose : 07/10 à 13h30

Lithothérapie : 20/01 à 11h

Méditation préparation aux examens (+14 ans) : 08/06 à 11h15

Méditation/sonothérapie : 02/11 à 19h, 01/12 à 14h

Relaxation : 13/02 à 19h30, 12/14 €

Shiatsu couché sur le dos : 9/04 à 19h, 12/14 €

Yin yoga : 14/10, 27/01, 16/03 à 11h15, 22/11 à 11h, 20/02, 16/04 à 19h30

Yoga du rire : 22/02 à 19h

> 7/9 €

Pour les seniors

À L'ÉCOUTE DE SOI

06 et 13/10 Santé, prise de décision, gestion des émotions, image de soi

> Gratuit pour les adhérents

ATELIERS JEUNES RETRAITÉS

TREMLIN

05, 12 et 19/10, 09, 16 et 23/11, 14/12 à 10h

> Gratuit pour les adhérents

CAFÉ DES SENIORS

4^{èmes} vendredis à 10h30

> Gratuit

DÉCOUVERTES DES HUILES

ESSENTIELLES

20/11

> Gratuit pour les adhérents

INITIATION GESTES QUI SAUVENT

21/11

> Gratuit pour les adhérents

INITIATION GESTES AUTO-DÉFENSE

04/12

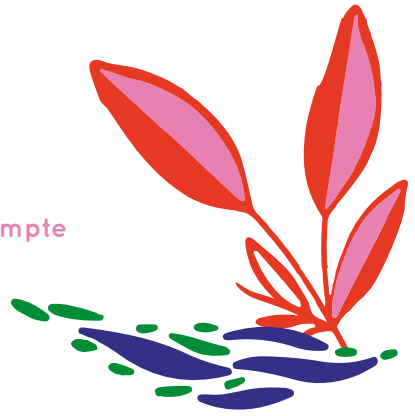
> Gratuit pour les adhérents



La MJC recherche activement des bénévoles pour ses événements et d'éventuelles nouvelles activités.

ACTIVITES

! Les tarifs indiqués ne prennent pas en compte l'adhésion obligatoire à la Lucarne (page 2).



Arts & créativité

ATELIER LIBRE BOÎTE À OUVRAGES

Couture, broderie, crochet, canevass, tricot.

Jeudi de 14h à 17h

Vendredi de 20h30 à 22h30

> 30 € + matériel

ATELIER LIBRE SCRAPBOOKING

Jeudi de 20h à 22h

> 30 € + matériel

COUTURE

Avec Zineb et Véronique

Samedi de 9h30 à 12h

> 35 € + matériel

DESSIN, MANGAS

Avec Ednane

Primaires : Vendredi de 17h à 18h

> 145 € + matériel

MANGAS BD / COMICS

Collégiens : Mercredi de 16h à 17h15 ou vendredi de 18h à 19h15

> 155 € + matériel

MANGAS / ARTS CONCEPTUELS

POUR JEU VIDÉO

+ 15 ans : Vendredi de 19h15 à 20h30

> 160 € + matériel

DESSIN, PEINTURE

Avec André

Mercredi de 18h45 à 20h15

> 190 € + matériel

THÉÂTRE

Avec Gabriella

7-10 ans : Mercredi de 16h30 à 18h

> 165 €

Ados : Mercredi de 18h à 19h30

> 165 €

Adultes : Mercredi de 20h à 22h

> 220 €





Jeux

CARTES MAGIC

Avec Fabien
A partir de 10 ans.
3^{ème} samedi de 10h30 à 12h30
> 10 €

JEUX DE RÔLE

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

TAROT

Avec Gilliane
Lundi de 19h30 à 22h
> 20 €

WARHAMMER 40K

Avec Teddy
Lundi de 18h à 22h30
> 30 €



Sports & bien-être

BALADES PÉDESTRES

Avec Isabelle
Dimanche matin
> 20 € pour 10 matinées

COUNTRY

Avec Patricia
Jeudi de 19h à 20h
> 170 €

GYM DOUCE ADAPTÉE

Avec Céline :
Mardi de 11h30 à 12h30
Avec Audrey :
Jeudi de 11h30 à 12h30
> 170 €

HIP HOP / BREAK

Avec Jean
Enfants (ou niveau 1) : Mercredi
de 14h à 15h
> 145 €
Ados (ou niveau 2) : Mercredi de
15h à 16h
> 145 €



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Avec Alexander

Mardi de 18h30 à 19h30

PILATES

Vendredi de 10h à 11h

> 1 séance 170 €, 2 séances 210 €

QI GONG

Avec Jacqueline

Samedi de 9h45 à 10h45

> 180 €

SMAI TAWI (YOGA ÉGYPTIEN)

Avec Ka

Mardi de 19h à 20h30

> 270 €

SOPHROLOGIE

Avec Isabelle

Lundi de 19h à 20h

> 180 €

STEP

Avec Natacha

Lundi de 20h15 à 21h15

Jeudi de 10h à 11h

> 170 €, Step disponible sur place

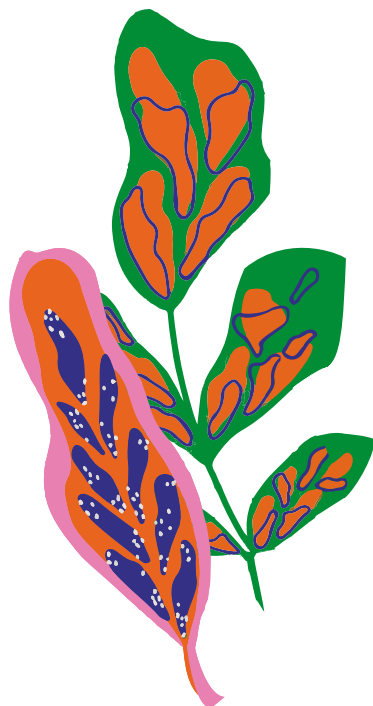
TAI CHI

Avec Odile

Jeudi de 20h45 à 21h45

A partir du 21/09

> 190 €



YOGA / HATHA YOGA

Avec Prisca :

Mardi de 20h15 à 21h30

Avec Jean-Pierre :

Mercredi de 19h à 20h15 ou 20h30 à 21h45

Jeudi de 14h à 15h15 ou 19h à 20h15

> 185 €

ZUMBA

Avec Alexander

7 à 13 ans : Vendredi de 18h45 à 19h45

> 145 €

Adultes : Vendredi de 20h à 21h

> 180 €

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ (CLAS)

Ce dispositif, soutenu par la CAF est un ensemble d'actions visant à offrir, aux côtés de l'école, l'appui et les ressources dont les enfants ont besoin pour réussir et s'épanouir dans leur scolarité.

Les parents sont associés à ce projet et s'engagent à participer activement aux réunions et suivi du CLAS. Pour les CP et CE1, il s'agit d'un soutien à la scolarité, renforcement en mathématiques et en lecture à travers des projets pédagogiques.

CP :

Mercredi de 14h à 15h15 > 40 €

CE1 :

Mercredi de 15h à 16h15 > 40 €

CE2-CM2 :

Groupe 1 : Mercredi et samedi de 9h30 à 11h > 70 €

Groupe 2 : Mercredi et samedi de 11h à 12h30 > 70 €

COLLÉGIENS :

Groupe 1 : Lundi de 17h30 à 19h et mercredi de 17h15 à 18h45 > 70 €

Groupe 2 : Mardi et jeudi de 17h30 à 19h > 70 €

ALPHABÉTISATION / FRANÇAIS, LANGUES ÉTRANGÈRES

Aide à l'apprentissage du Français : expression orale, écriture, lecture, plusieurs niveaux.

Mardi, jeudi ou vendredi de 14h à 16h

Lundi ou mercredi de 19h15 à 21h15

Jeudi de 18h à 20h > 30 €

ANGLAIS

Avec Aurélie

CE1 - CE2 : Mercredi de 15h à 16h > 145 €

CM1 - 6ÈME : Mercredi de 16h à 17h > 145 €



A ne pas manquer !

16/09, 7h-22h - Sortie à Harelot-Plage, Opale Harley Day's - 29/31 €, 10/13 €

23/09 - Rassemblement en l'honneur d'André Lefebvre, Les vieilles carettes françaises, Animation gyropode

20/10 à 14h - Thé dansant - 6 €

25/10 à 12h - Repas partagé

29/10, 8h-21h30 - Sortie au Havre, Transat Jacques Vabre - 29/31 €, 10/13 €

04 et 05/11 - Tournoi de Warhammer : 40K - 17/19 €

24/11 - Tournoi de belote - 5/7 €

02/12, 9h30-20h - Sortie à Amiens, Marché de Noël - 24/26 €, 8/11 €

09/12 - Loto en faveur du Téléthon

02/02 - Tournoi de belote - 5/7 €

02 et 03/03 - Tournoi de Warhammer, Age of Sigmar - 17/19 €

24/03 - Carnaval / fête de Printemps

21 au 26/05 - 34^{ème} Salon des Artistes, Peintures et sculptures, Invités d'honneur : Jean-Pierre Emery et Chantal Emmanuel

01 et 02/06 - Week end au zoo de Beauval

15/06 - Talents à l'affiche, Spectacle de fin d'année des ateliers

