

SAISON 24 - 25

MJC
ST NICOLAS DE PORT

The logo consists of five stylized hands in different colors (orange, pink, purple, green, cyan) arranged in a circle. The text 'MJC' is in the center, and 'ST NICOLAS DE PORT' is written around the bottom of the circle.



PROGRAMME CULTUREL

FORUM DES ASSOCIATIONS

**Samedi 7 septembre
De 10h30 à 17h30**

Les animateurs de vos activités régulières
vous attendent au Complexe sportif !

JOURNEES DU PATRIMOINE

**Samedi 21 et dimanche 22 septembre
De 14h à 18h**

Venez découvrir l'histoire de la Villa Malraux
à travers des anecdotes.

LE PAIN DE LA BOUCHE

Jeudi 10 octobre, Salle des fêtes de St Nicolas de Port

Pièce de théâtre, en partenariat avec le théâtre
de La Manufacture

VILLA DES CREATEURS

**Dimanche 17 novembre
De 10h à 18h**

Une quinzaine d'artisans créateurs investissent la Villa Malraux pour
vous faire découvrir leur travail.

SALON DU LIVRE

**Dimanche 2 février 2025
De 10h à 18h, Salle des fêtes de St Nicolas de Port**

Dédicaces, animations enfants, édition spéciale du Cercle de lecture et remise du
1er Prix Marie-Antoinette Lix.

FETE DE LA MUSIQUE

Vendredi 20 juin de 17h à minuit

Un moment de fête incontournable à St Nicolas de Port avec des animations pour
tous les âges et de la musique pour tous les goûts !

*Mais aussi Websérie, expositions de peintures, sculptures, représentations de
théâtre, brocante pour les jeunes ... dates à venir !*

SOMMAIRE

INFORMATIONS PRATIQUES	P4
REGLEMENT	P5
VOTRE AVIS NOUS INTERESSE	P6
BENEVOLAT	P7
SPORT	P8 - 9

Badminton – Gym Douce - Gym Vitalité - Handi Gym - Judo – Volley Ball

BIEN ETRE	P 10 - 11
-----------	-----------

Atelier de ressourcement créatif – Cuisine bien-être - Pilates – Qi Gong -

Sophrologie - Yoga

LOISIRS	P12
---------	-----

Cartophilie Philatélie et Multi-collections - Cercle de lecture – Club Jeux - Scrabble

EXPRESSION	P13
------------	-----

Ateliers couture – Les décors d'Elmira - Loisirs artisanat – théâtre d'improvisation

DES MOTS POUR DEMAIN	P14
----------------------	-----

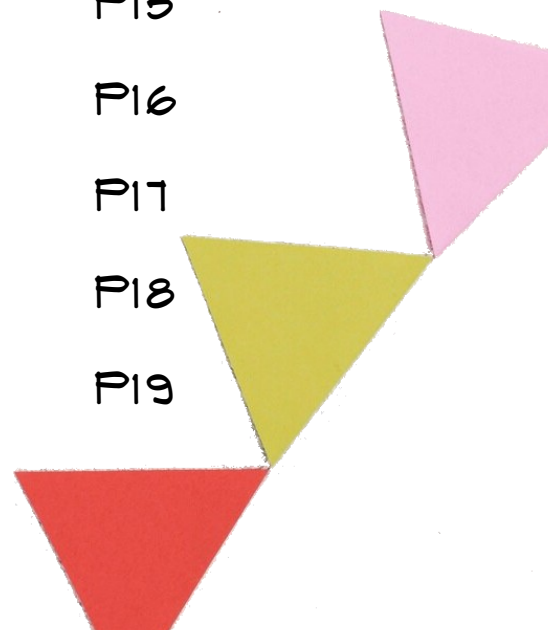
COLLECTIF JEUNESSE	P15
--------------------	-----

ACCUEIL DE LOISIRS	P16
--------------------	-----

PROJETS JEUNES	P17
----------------	-----

LIEUX DE PRATIQUE	P18
-------------------	-----

CONTACT	P19
---------	-----



INFORMATIONS

PRATIQUES



Période d'activités régulières

Début des activités régulières le **lundi 9 septembre 2024**.

Fin des activités le **vendredi 4 juillet 2025**.

Pas d'activités pendant les vacances scolaires et les jours fériés.

Les cotisations des activités régulières hebdomadaires sont calculées sur une base minimale de 32 semaines.

Accueil administratif de la MJC

69 rue Charles Courtois 54210 St Nicolas de Port

03 83 48 56 76

mjcstnicolas@orange.fr

www.mjc-saintnicolasdeport.org

Du lundi au jeudi de 14h à 18h

Le vendredi de 14h à 16h45

Inscriptions

Les inscriptions aux activités de la MJC peuvent s'effectuer soit auprès de l'animateur de l'activité lors des premières séances de l'année, soit au **Forum des associations le 7 septembre 2024** (de 10h à 17h30 au Complexe Sportif A. Belleville).

Mode de règlement et attestations

Les règlements sont acceptés en chèques (possibilité de paiement en 3 fois), espèces, chèques vacances, chèques vacances sport, coupons sports, aides du Conseil Départemental, ... Dans certains cas vous pouvez solliciter les services sociaux (Assistants Sociales, CCAS, ...).

Les attestations d'activités pour un Comité d'Entreprise sont délivrées sur simple demande.



REGLEMENT

Adhésion à la MJC

- de 18 ans : 6€

+ de 18 ans : 14 €

La Maison des Jeunes et de la Culture est une association, régie par la loi du 1er Juillet 1901. Pour pouvoir participer aux activités proposées, il faut en être adhérent. Cette adhésion est individuelle, annuelle (année scolaire) et obligatoire. Elle est unique quel que soit le nombre d'activités pratiquées au sein de la MJC. Elle donne le droit de vote à l'Assemblée Générale.

Cotisation aux activités

Certaines activités sont animées par des bénévoles et ne nécessitent pas de matériel particulier : il n'y a pas de cotisation. D'autres activités, même animées par des bénévoles, demandent l'achat de fournitures, l'acquisition de matériel spécifique ou occasionnent des déplacements : une cotisation annuelle est alors demandée. Enfin des activités sont animées par des salariés, avec parfois des frais de fonctionnement : les cotisations sont calculées au plus juste, afin de couvrir les frais directs. Les cotisations sont annuelles et correspondent à la saison scolaire.

Licences

Pour certaines activités sportives, il y a obligation ou la possibilité de prendre une licence, dont le coût est fixé par chaque fédération sportive.

Annulation

Le remboursement d'une cotisation à une activité (sauf adhésion à l'association et licence sportive) ne pourra avoir lieu qu'avec la présentation d'un certificat médical et pour une absence supérieure à 4 semaines consécutives. Il sera effectué à partir de la réception de la demande, le mois en cours reste dû et un forfait de 25€ pour frais administratifs sera retenu par la MJC.

Inscriptions à la première séance de l'activité ou au Forum des associations le 7 septembre 2024.

Possibilité de faire 2 séances d'essai pour les nouveaux adhérents aux activités hebdomadaires avant de valider son inscription.

VOTRE AVIS NOUS INTERESSE !

Questionnaire anonyme pouvant être déposé dans la boîte aux lettres de la MJC

1. Citez 3 mots qui vous évoquent la MJC :

-
-
-

2. Quelle nouvelle activité aimeriez-vous que la MJC crée ? :

.....
.....
.....

3. Comment préférez-vous être informé de l'actualité de la MJC ? :

.....
.....
.....

4. Avez-vous rencontré des problèmes de mobilité pour vous rendre à la MJC ? :

.....
.....

Et vos ados ?

.....

5. En 2025, la MJC aura 60 ans !

Comment voulez-vous fêter cet anniversaire ? :

.....
.....

6. Voulez-vous donner du temps pour votre MJC ? : oui non

Si oui, laissez-nous vos coordonnées :

.....
.....

Et venez nous rencontrer le 16 septembre à l'occasion de l'apéro bénévoles !



Vous pouvez remplir notre questionnaire directement en ligne en scannant ce QR Code





Discutons !

Pour vous dire
MERCY !

INVITATION !

« *APERERO BENEVOLES* »

Lundi 16 septembre à 17h30 à la MJC

La MJC est un lieu ouvert à tous ceux qui souhaitent donner de leur temps pour les autres. Notre objectif est de permettre à chacun de trouver la place qui lui convient, en fonction de l'investissement qu'il souhaite apporter. Pour cela, nous organisons une soirée apéro bénévole, une occasion de réunir anciens et nouveaux bénévoles. Lors de cette soirée, nous discuterons ensemble de vos envies, de l'organisation de nos actions, et des moyens de communication entre la MJC et les bénévoles. C'est aussi une opportunité de vous dire merci et de partager un moment convivial, car c'est aussi cela l'engagement en MJC : des rencontres, du partage, de la convivialité et de la bonne humeur !



Merci de nous
confirmer votre
présence au
06 95 44 04 59

Un moment
convivial !

Partagez
vos idées !

Se
rencontrer

SPORTS



JUDO

Animateurs Émile Stefan, Séverine Colson et Jérémy Huet

Dès 4 ans

Salle des sports, rue de la Charrue

> **Tarif cotisation – de 6 ans : 107€/an**

> **Tarif cotisation 6 ans et + : 165€/an**

> **Licence obligatoire : 41€/an**

Né(e) de 2019 à 2020 – Eveil Judo

Mercredi 14h00 – 15h00

Vendredi 17h30 - 18h30 et/ou

Né(e) de 2015 à 2018

Mercredi 15h00 - 16h00

Vendredi 18h30 - 19h30 et/ou

Né(e) de 2010 à 2014

Mercredi 16h00 - 17h00

Vendredi 18h30 - 19h30 et/ou

Né(e) avant 2010 et adultes

Vendredi 19h30 - 20h30

Les ceintures noires, jeunes et adultes

Jedi 19h30 - 21h00

BADMINTON

Animatrice bénévole Valérie Hoffmann

Dès 8 ans

Complexe sportif A. Belleville et Salle des sports du collège

> **Tarif adultes : 45€/an**

> **Tarif enfants (8-18 ans) : 45€/an**

> **compétitions : licence obligatoire**

VOLLEY BALL

*Animateurs bénévoles
Yannick Martinet et Tristan Lefebvre*

Dès 15 ans

Complexe sportif A. Belleville et Salle des sports du collège

Adultes et jeunes de + de 15 ans

> **Tarif : 35€/an**

> **Licence FFVB obligatoire pour les compétitions + forfait 10€ pour la tenue**

Complexe sportif A. Belleville :

Lundi 20h30 – 22h30 entraînements et loisirs

Salle des sports du collège :

Vendredi 19h30 - 23h00

entraînements et compétitions

Tournoi de Volley Ball Dimanche 26 janvier 2025

Salle des sports du collège :

Lundi 20h00 - 22h30 adultes

Complexe sportif A. Belleville :

Mercredi 20h - 22h30 adultes

Samedi 9h00 - 12h00 familles

Tournoi de Badminton

dimanche 18 mai 2025

GYM DOUCE

Animateur Romain Hélière

Salle des sports, rue de la Charrue
Adultes

> Tarif 1 séance/semaine : 171€/an

> Tarif 2 séances/semaine : 200€/an

Lundi 9h30 - 10h30

Jeudi 10h30 – 11h30

GYM VITALITE

Animatrice Séverine Colson

Dès 16 ans

Salle des sports, rue de la Charrue
Adultes et jeunes de + de 16 ans

> **Tarif : 140€/an**

Mercredi 10h30 – 11h30

HANDI'GYM

Animatrice Séverine Colson

Basée avant tout sur des ateliers ludiques, la gym en direction des personnes porteur de handicap sera articulée autour de jeux de proprioception, d'adresse, de renforcements, d'équilibre adaptés au cas par cas pour que chacun puisse y trouver son intérêt !

Salle des sports, rue de la Charrue
Adultes et jeunes de + de 16 ans

> **Tarif : 150€/an**

Mercredi 9h30 - 10h30

L'adhésion à la MJC s'ajoute au tarif de cotisation des activités. Il s'agit d'une adhésion par saison et par adhérent quelque soit le nombre d'activités pratiquées.



BIEN - ETRE

PILATES

Animatrice France-Lise Goursaud

Dès 16 ans

Salle des sports, rue de la Charrue

Adultes et jeunes de + de 16 ans

> Tarif : 190€/an

Mardi 17h00 - 18h00

Mardi 18h15 - 19h15

Mardi 19h30 - 20h30

QI GONG

Animatrice Michèle Tihay

Dès 16 ans

L'Autre Filature - rue du Champy

Adultes et jeunes de + de 16 ans

> 1 séance/semaine : 168€/an

Mardi 9h15 - 10h30

Mardi 10h45 - 12h00

YOGA

*Animatrice Stéphanie Ledoux-Petit,
professeure diplômée de la Fédération
Française de Hatha Yoga*

Dès 16 ans

Salle des sports, rue de la Charrue ou L'Autre
Filature

Adultes et jeunes de + de 16 ans

> Tarif : 180€/an

L'Autre Filature

Jeudi 9h00 - 10h15

*Salle des sports,
rue de la Charrue*

Jeudi 18h - 19h15

ATELIER DE RESSOURCEMENT CRÉATIF

Animatrices Isabelle et Marinette, Animatrices Certifiées d'Ateliers d'Expression Créatrice

MJC - rue Charles Courtois - Séance d'essai mer. 11/09

Exprimez vos émotions à travers une pratique artistique et ressentez un mieux être physique et mental !

Adultes **Mercredi 18h30 – 20h**
> Tarif : 140€/12 séances du 18/09 au 18/12)
> Tarif : 260€/23 séances du 18/09 au 02/04)

Enfants **Mercredi 17h – 18h**
> Tarif : 90€/12 séances du 18/09 au 18/12)
> Tarif : 170€/23 séances du 18/09 au 02/04)

CUISINE GOURMANDE ET SAINE

Animatrice Monika Holtz

Chaque mois, plongez dans l'univers de la cuisine saine, gourmande et bien être, en accord avec les saisons. Que ce soit pour un petit-déjeuner énergétique, un goûter original ou un plat qui surprendra vos invités, nos ateliers vous proposent des recettes économiques et créatives. Venez partager un moment convivial tout en découvrant des astuces pour une alimentation équilibrée et savoureuse et faites de chaque repas un plaisir pour les papilles et la santé !

MJC - rue Charles Courtois

Adultes

> Tarif : 135€/an pour toutes les séances

> Tarif : 25€/séance si choisie à l'unité

Samedi 9h00 – 12h00

12/10 Petit déjeuner et encas sans coup de barre dans la matinée

9/11 Plats végétariens et savoureux

7/12 Repas de fêtes de Noël

18/1 Desserts et goûters

8/3 Les légumineuses nous surprennent

17/5 Plats végétariens et savoureux ou un autre thème selon la demande des personnes

SOPHROLOGIE

*Animatrice Marie-Cécile Crevisy,
Sophrologue Certifiée RNCP*

Qu'est-ce que c'est la sophrologie?

La sophrologie est une méthode psychocorporelle, le corps et le mental sont indissociables et travaillent ensemble. Tout d'abord, elle propose des exercices de relaxation dynamique qui permettent une détente musculaire liée à une respiration contrôlée et ensuite, des visualisations positives, qui vont vous procurer un bien-être mental. Ces exercices sont simples et faciles à exécuter à tout moment dans le quotidien.

MJC - rue Charles Courtois

Adultes

> Tarif : 190€/an

Jeudi 20h – 21h

Thèmes abordés durant l'année :

"éliminer le stress ressenti dans votre quotidien", "retrouver un sommeil de qualité", "évacuer les émotions désagréables ressenties dans votre quotidien".

Chaque thème sera proposé sur une dizaine de séances.

LOISIRS

CARTOPHILIE PHILATELIE ET MULTI- COLLECTIONS

Animateur bénévole Ghislain Galmiche

MJC - rue Charles Courtois

Adultes

> Tarif : gratuit

1 lundi/mois 18h00 - 19h00

Séances : 09/09 – 07/10 – 04/11 – 02/12 –
06/01 – 03/02 – 03/03 – 07/04 – 05/05 –
02/06

CLUB JEUX

Animateur bénévole Thierry Lefort

Dès 12 ans

MJC - rue Charles Courtois

Jeunes et adultes

> Tarif : gratuit

Samedi 9h00 – 12h00

SCRABBLE

Animatrice bénévole Paulette Grosclaude

MJC - rue Charles Courtois

Adultes

> Tarif : 8€/an

Lundi 14h00 – 17h00

Vendredi 14h00 - 17h00

CERCLE DE LECTURE

Animateur bénévole Daniel Even

MJC - rue Charles Courtois

Adultes

> Tarif : gratuit

Dernier samedi du mois 10h – 12h

28 septembre : « La Petite Boutique aux
poisons » de Sarah Penner

26 octobre : « Veiller sur elle » de Jean-
Baptiste Andrea

23 novembre : « Le château de verre »
Jeannette Walls

14 décembre : « Les yeux de Mona » de
Thomas Schlessler

25 janvier : « Et vous, comment vivrez-
vous ? » de Genzaburô

22 février : « Le vieux qui ne voulait pas
fêter son anniversaire » de Jonas

Jonasson

29 mars : « Le magasin des suicides »
de Jean Teulé

26 avril : « L'homme qui avait soif » de
Hubert Mingarelli

31 mai : « Alabama 1963 » de Ludovic
Manchette

21 juin : « Les doigts coupés » de
Hannelore Cayre



EXPRESSION

ATELIER DE COUTURE

Animatrice Nathalie Blaise

Adultes

MJC - rue Charles Courtois

> Tarif : 180€/an

Lundi 17h45 - 19h45

Lundi 20h00 – 22h00

Mardi 10h – 12h

THEATRE D'IMPROVISATION

Animateur Rodolphe Gruet Dillmann

MJC - rue Charles Courtois

Jeunes dès 11 ans et adultes

> Tarif : 190€/an

Mardi 18h – 19h30

JE COUDS

Animatrice Nathalie Blaise

Enfants

MJC - rue Charles Courtois

Dès 8 ans

> Tarif : 150€/an

Vendredi 18h00 – 19h30

LES DECOS D'ELMIRA

Animatrice bénévole Elmira Doverecheva

Rejoignez " Les Décors d'Elmira", une activité artistique mensuelle dédiée à la création de magnifiques sculptures en papier, parfois embellies de fleurs, pour exprimer votre créativité dans une ambiance conviviale et inspirante.

MJC - rue Charles Courtois

Adultes

> Tarif : gratuit

1 jeudi par mois 14h – 16h

Première séance jeudi 28 septembre

LOISIRS ARTISANAT

Animatrice bénévole Gisèle Legendre

MJC - rue Charles Courtois

Adultes

> Tarif : 21€/an

Mardi 13h45 – 16h45

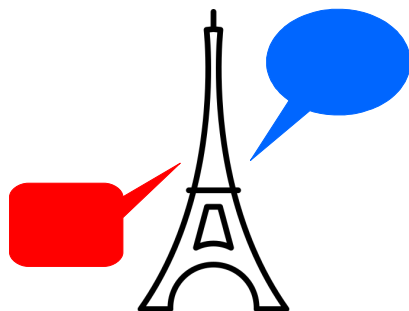
Vous explorerez une variété de techniques artistiques en travaillant avec des matériaux divers, différentes techniques comme le pergamano, en relief ou en aplat... pour donner vie à vos idées.



DES MOTS POUR DEMAIN



Vous venez de l'étranger ?



*Vous avez des difficultés à **parler ou écrire** français ?*



***Contacter** la MJC ou votre MDS*

Renseignements :

MJC de St Nicolas de Port 03 83 48 56 76

CCJM – MJC de Dombasle 03 83 18 29 62

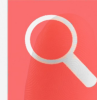
MDS de St Nicolas de Port 03 83 45 23 52

MDS de Dombasle 03 83 48 21 44



*Des bénévoles sont là pour vous **aider** !*

RECHERCHONS BENEVOLES !



Accompagner des personnes dont le français n'est pas la langue maternelle pour dépasser la barrière des mots et de la culture. Proposer des temps d'échanges et d'aide à la compréhension du français, et plus largement du mode de vie français.

COLLECTIF JEUNESSE

La MJC est partie prenante du Projet Territorial d'Education Populaire mis en place par la Communauté de Communes des Pays du Sel et du Vermois, aux côtés des Foyers Ruraux du territoire, de la MJC de Dombasle sur Meurthe et des Francas. Dans ce cadre la MJC, est porteuse administrative et financière du projet **Festi'Mots** pour amener les enfants et les jeunes de 6 à 17 ans vers le livre, la lecture et les mots de manières ludiques.



Pour suivre toute l'actualité du Collectif Jeunesse (course de voitures à pédales, sorties à l'aveugle, ...) :

Collectif Jeunesse sur le territoire des Pays du Sel & du Vermois

Notre prochain événement :

pour les **8 - 14 ans**

AVENTURIER

des **Feuilles**

le **21/09/2024**

Explore autour des étangs de Tonnoy
pour identifier **des feuilles, des insectes et des fleurs**

Rendez-vous
salle **des sports de Tonnoy**
animation de 14h à 16h

Gratuit
inscription **obligatoire**
www.mjc-saintnicolasdeport.org

- Les enfants seront **accompagnés** par des **bénévoles et des animateurs.**
- Les parents auront accès à **un coin café / des animations.**

FESTI'MOTS

ACCUEIL DE LOISIRS 3-12 ANS



La MJC organise un Accueil de Loisirs les mercredis et petites vacances (sauf celles de Noël) ou en journées complètes (7h45 – 18h15 amplitude maximum) avec ou sans repas ; durant les vacances d'été, pendant au moins 6 semaines, en inscriptions à la semaine en journées complètes.



Être acteur de
son séjour :
Réfléchir
S'exprimer



Cadre
sécurisant et
bienveillant



Être accompagné
dans son
développement



Être valorisé et
responsabilisé



Partir à l'aventure :
Imaginaire
Thématiques



Vivre une
démocratie
vivante

**Tarifs et dossiers d'inscription
disponibles
sur notre site internet**

www.mjc-saintnicolasdeport.org

Lieu d'accueil :

MAPEJE

26 rue du 4ème BCP

54210 St Nicolas de Port



Accueil de loisirs de la MJC
de St Nicolas de Port

PROJETS JEUNES, ENGAGE TOI !

La MJC propose une nouvelle dynamique ado spécialement conçue pour les jeunes de **11 à 17 ans**. Tout au long de l'année, ils auront l'opportunité de créer et de s'investir dans des projets d'envergure, citoyens, culturels, ou ludiques. Ambitieux et innovants, ces projets seront pensés et portés par les jeunes eux-mêmes, mais destinés à tous. Les jeunes pourront se réunir à travers des soirées, des sessions durant les vacances scolaires, et d'autres moments adaptés aux besoins et aux aspirations des participants. Un véritable espace pour s'engager, apprendre, et partager !

Esprit Jeunes : soirées thématiques 1 fois par mois.

Événements : aide à la création d'animations POUR et PAR les jeunes (Karaok'air, Vide ta chambre, ...)

Vacances jeunes : pendant les vacances scolaires dès 10h et jusque 17h (sur inscription).



Projets jeunes MJC Saint-Nicolas-de-Port

LIEUX DE PRATIQUES

La Maison des Jeunes et de la Culture vous accueille, pour ses activités régulières, dans **6 lieux** différents à Saint Nicolas de Port.



MJC Villa Malraux
69 rue Charles Courtois



Salle des sports du Collège
Route de Coyviller



L'Autre Filature
8 rue du Champy



Mapeje
26 rue du 4° BCP



Salle des Sports
4 bis rue de la Charrue



Gymnase Alexandre Belleville
50 rue du Blanc Mur



CONTACT

Pour suivre l'actualité de la
MJC et nous contacter :

Accueil de la MJC
69 rue Charles Courtois
54210 St Nicolas de Port

lundi au jeudi de 14h à 18h
et le vendredi de 14h à 16h45



03 83 48 56 76 – mjcstnicolas@orange.fr
www.mjc-saintnicolasdeport.org



MJC de Saint Nicolas de Port



mjcstnicolas

NOS PARTENAIRES :



ON RECRUTE DES animateurs

- Bafa
- équivalents
- stagiaires
- non diplômés

POSTES À POURVOIR
Pour les mercredis
(hors vacances)

OÙ ?

MJC de Saint Nicolas
de Port

RÉMUNÉRATION

Jusqu'à 45 € par jour

TYPE D'EMPLOI

C.E.E.

DURÉE

Septembre 2024
à Juillet 2025

ATOUS

Créativité, travail
d'équipe, dynamisme

ENVOYEZ CV ET LETTRE DE MOTIVATION

 mjcnicolas.enfance@outlook.fr


 03.83.48.56.76  07.49.31.91.42



THÉÂTRE DE LA MANUFACTURE – NANCY –
PRÈS DE CHEZ VOUS

LE PAÏN DE LA BOUCHE

Texte Aurianne Abécassis
Mise en scène Morgane Deman
Cie Logos (Grand Est)

 Spectacle
itinérant

#orientation
#fabledevie
#choixpolitique



**JEUDI
10 Oct.
19H00**

St-Nicolas-de-Port
Salle des Fêtes
Durée 50 min suivi d'un échange



THÉÂTRE DE LA MANUFACTURE
CON NANCY LOIREAN
THÉÂTRE-MANUFACTURE.FR



Grand Est



Grand Nancy

AVEC LE SOUTIEN DE
NOS COMMERCANTS
LOCAUX :

PIZZA MARINO

Pizza cuite au feu de bois



 Pizza Marino

1 place de la République
54210 Saint-Nicolas de Port

Tél. : 03 83 36 57 24

Ouvert tous les jours sauf Dimanche et Lundi
de 11 h 30 à 14 h 00 et de 18 h 00 à 21 h 00
Week-end : 21 h 30

www.pizza-marino.fr



**SAS JACQUOT
BOUCHER**

* CHARCUTIER • TRAITEUR *

* SALLES DE BANQUET *

* fondée en 1907 *

- * ses viandes sélectionnées
- * sa charcuterie fine "maison"
- * ses fromages affinés
- * sa carte traiteur
- * sa cave à vins

2, rue Bonnardel - B.P. 11

TÉL. 03 83 48 10 31

54210 Saint Nicolas de Port

www.boucherie-jacquot.fr

