

Le mot de la présidente

Chaque saison à la Maison des Jeunes et de la Culture de Cahors voit se renouveler ses activités habituelles mais fait preuve aussi d'innovations.

Et cette saison 2023-24 sera riche en nouveautés et en surprises aussi !

Attachée à poursuivre sa mission d'éducation populaire, par les vecteurs de la création artistique, de l'expression corporelle, de l'expérimentation, de l'apprentissage, des échanges, des débats, la MJC propose plus de 35 activités sous forme d'ateliers, de cours, de stages.

Citons dans les nouveautés la gym douce, les cours d'arabe, l'éveil corporel, du théâtre pour les seniors, des cours de musique en semi-collectif, ainsi que des propositions d'activités sur la pause déjeuner.

Mais tout ce programme ne se déroulera pas de façon habituelle. En effet, de grands travaux vont impacter nos locaux, sur toute l'année à venir. La Ville de Cahors, dans le cadre de la réhabilitation de l'Ilôt Chico Mendès, a fait le choix de reconstruire notre salle d'expression corporelle dans nos murs. Nous la remercions pour le soutien et la confiance qu'elle porte à la MJC à travers cette réalisation qui permettra d'assurer nos activités dans une unité de lieux et de mutualiser davantage les locaux avec nos partenaires institutionnels et associatifs.

Mais durant ces travaux, nous devons déménager une grande partie de nos activités, ainsi que nos bureaux dans un second temps, dans divers lieux de la ville.

Les mercredis après-midi, et durant les vacances scolaires, les enfants pourront continuer de fréquenter le Centre de Loisirs ; celui-ci sera déplacé à l'école Chapou.

La MJC, forte d'une dynamique retrouvée, suite aux années Covid, mettra tout en œuvre pour que nos adhérents puissent participer à leurs activités dans les meilleures conditions possibles dans ces locaux transitoires. Nous les assurons de notre écoute durant cette période particulière.

Par ailleurs, à travers cette plaquette, la MJC vous présente sa nouvelle identité visuelle, avec son nouveau logo. Le site internet sera bientôt revisité pour apporter plus de visibilité à notre structure.

Nous nous retrouverons le 9 septembre à l'occasion d'une journée Portes Ouvertes pour vous présenter toutes les activités et les changements à venir.

Je vous souhaite, au nom de toute l'équipe MJC, une très bonne nouvelle saison.



Josiane Costes
Présidente de la MJC
de Cahors

MICRO Mécénat citoyen

SOUTENEZ le projet d'Éducation Populaire de la MJC en prenant une ADHÉSION SOLIDAIRE défiscalisable ou en faisant un DON.

La MJC de Cahors est une association reconnue d'intérêt général. Conformément aux dispositions de l'article 200-1 du code général des impôts, elle peut recevoir des dons et versements ouvrant droit à la réduction d'impôts.

OPTEZ POUR L'ADHÉSION SOLIDAIRE DÉFISCALISABLE

> Vous versez 50 €

↳ Votre déduction fiscale de 66% :- 33 €

↓
Votre adhésion Solidaire 17 €

FAITES UN DON

En faisant un don à la MJC, vous pouvez déduire jusqu'à 66% de ce don de votre impôt sur le revenu et ce, quel que soit le montant versé.

renseignements pratiques

Information ou absence relatives aux activités :
contact@mjc-cahors.fr

Pour toute information relative au centre de loisirs :
alsh-direction@mjc-cahors.fr

OUVERTURE DE L'ACCUEIL GÉNÉRAL

Lundi de 13:30 à 18:30

Mardi au vendredi de 9:00 à 12:30

et de 13:30 à 18:30

Début des activités : lundi 4 septembre

sauf secteur musique, chant et langues :
reprise le lundi 25 septembre

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Toute inscription comprend l'adhésion MJC + la cotisation de l'activité choisie qui est un forfait annuel (hors vacances scolaires).

L'accès à une 2^e séance dans un même atelier engage à une inscription définitive. Toute activité poursuivie après la séance d'essai est due et ne sera remboursable que sur demande écrite avant la fin de la saison en cours et sur présentation de justificatif : pour raison médicale (à partir d'un mois d'absence), déménagement (à plus de 20 km du domicile précédent), ou modification de la situation professionnelle ou familiale.

Pour qu'un loisir reste un plaisir pour tout le monde, les enfants ne sont pas autorisés à accéder aux activités réservées aux jeunes et adultes (sauf cas exceptionnel et en accord avec l'animateur) et réciproquement, la venue de jeunes ou d'adultes dans des ateliers destinés aux enfants n'est pas admise, à l'exception d'événements organisés par la MJC.

MODES DE RÈGLEMENT

En totalité dès la 2^e séance

(avec possibilité d'échéancier, se renseigner à l'accueil).

Carte bancaire / chèque bancaire / espèces / chèque vacances (sauf sur ALSH) / Convention Loisirs CAF 46 / Pass Loisirs MSA.



TARIF ADHÉSIONS

Adhésion individuelle : 19 €

Tarif réduit (- 21 ans / RSA-AAH-Étudiants) : 10 €
Gratuite à partir de la 4^e personne du même foyer

Adhésion solidaire défiscalisable
(Voir page précédente) : 50 €

Adhésion collective (Asso. / Amicale, CE) : 65 €



TARIF ACTIVITÉS

Gratuité de la séance d'essai avant de s'engager définitivement sur les ateliers.

Préinscription obligatoire.

Cotisation annuelle :

• Selon l'activité choisie. Les fournitures des ateliers sont fournies par la MJC.

Un certificat médical de moins de 3 ans, suivant votre date d'inscription, est obligatoire pour toute activité corporelle.

• Selon la tranche d'âge (Enfants jusqu'à 14 ans – Jeunes de 15 à 20 ans & étudiants – Adultes à partir de 21 ans).

• Selon le quotient familial, sur présentation de justificatifs (Dans le cas où les familles ne souhaitent pas communiquer ces justificatifs, le tarif le plus élevé sera appliqué).

PROFITEZ-EN !

Réduction complémentaire :

• À partir du 2^e atelier, pour la même personne ou un membre de la même famille (ménage fiscal) : tarif au QF du niveau inférieur sur l'activité la moins chère.

• Pour la 2^e séance hebdomadaire d'une même activité : 50% du tarif en vigueur (sauf cours individuel).

La MJC se réserve le droit d'annuler tout ou partie des activités si le nombre d'adhérents n'est pas suffisant.

Agenda

En ce début de saison, la MJC aura le plaisir de vous accueillir et de vous **présenter sa nouvelle plaquette** à l'occasion du **Forum Sport & Culture** organisé par la Ville de Cahors et le Grand Cahors

Samedi 2 septembre 2023
de 10h à 18h
Stade Lucien Desprats

CÔTÉ CRÉATION

PROJET PAPIER PEINT !

Ouvert à tous

Dans le cadre de ses festivités, la MJC de Cahors sollicite amateurs et professionnels pour la réalisation d'une œuvre collective, le **Projet Papier Peint**, une **grande fresque**.

Vous travaillerez sur un support fourni par la MJC. Vous devrez créer sur une face seulement, au gré de votre inspiration. Vous pourrez utiliser toutes les techniques de votre choix (peinture, huile, acrylique, gouache, pigments, bombe...) directement sur le support, ou bien collé, marouflé, à partir de matériaux tels que tissus, fer, bois, tout objet hétéroclite, petits reliefs... Soyez figuratif, abstrait ou les deux, ou autre chose encore...

La date de départ du PPP, ainsi que le thème vous seront communiqués dans la saison.

Mai

6^e ÉDITION FESTIVAL MULTI-JEUX, L'ENVOL DU PHÉNIX

Organisé par le Club de Jeux de la MJC
« Le Phénix Cadurcien »

Juin

LA MJC FAIT BATTRE LE CŒUR DE LA VILLE

... et organise

« Le vieux Cahors en fête »

Repas de quartier : le dernier samedi de juin à 12h
Rue St James / Louise Michel

Tous ensemble dans la rue sans réservation on amène à manger et à boire et on partage et on cause et on se rencontre...

En partenariat avec l'Espace Citoyen du Vieux Cahors, les Commerçants, les habitants de la rue et « Le Phénix Cadurcien »

Devenez
bénévoles !!

BULLETIN D'INSCRIPTION À LA MJC DE CAHORS

NOM : PRÉNOM :

DATE NAISSANCE :

ADRESSE :

CP : VILLE :

TÉL : MAIL :

sommaire

Renseignements pratiques	p.3
Agenda	p.4
Récapitulatif des activités proposées	p.7
Centre de Loisirs	p.8
Expressions Corporelles	p.9-10
Santé Bien-être	p.11-13
Expressions Artistiques (Théâtre, Dessin, Terre)	p.14-17
Musique / Chant	p.18-20
Œnologie	p.20
Écriture et Langues	p.20-21
Jeux / Plein air (Échecs, Phénix, Randos)	p.22-23
MJC scène culturelle de proximité	p.24
Conférences/Débats & Scènes ouvertes	p.25
Associations partenaires	p.26-27
Qui fait quoi à la MJC	p.27



La MJC HORS les murs



SALLE CAVIOLE
rue Président Wilson



SALLE DE LA BOURSE
Place Rousseau



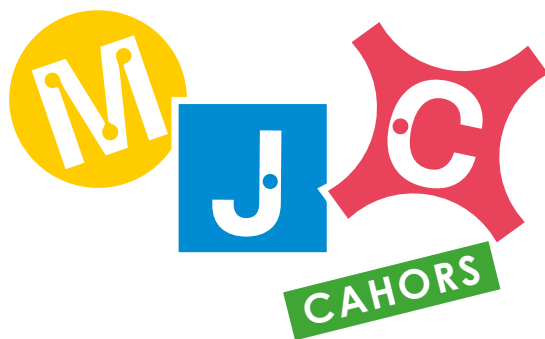
ÉCOLE CHAPOU
110 route du Payrat



...et toujours la MJC
201 rue Clemenceau



Pendant les travaux de réhabilitation de l'îlot Chico Mendès, la MJC déménage une grande partie de ses activités, ainsi que ses bureaux dans un second temps, dans divers lieux de la ville.



ACTIVITÉS

proposées

ACTIVITÉS MJC	4 / 6 ans	6 / 7 ans	8 / 11 ans	12 / 14 ans	15 / 20 ans	Adultes
Centre de loisirs	•	•	•	13 ans		
Éveil corporel	•					
Danse hip-hop			8 / 12 ans			
Danse orientale					•	•
Danse traditionnelle					•	•
Atelier « recherche & mouvement »					•	•
Flamenco / sévillana					•	•
Afro / contemporaine					•	•
Gym douce					•	•
Qi gong					•	•
Hatha yoga					•	•
Yoga / méditation					•	•
Sophrologie / méditation					•	•
Stages Feldenkrais					•	•
Stages « laboratoires chorégraphiques »					•	•
Théâtre	•	•	7 / 10 ans	Dès 11 ans	•	•
Terre & céramique			Dès 7 ans	•	•	•
Dessin/peinture/arts kids			Dès 9 ans	•	•	•
Éveil artistique	5 ans	•	9 ans max.			
Éveil musical	•					
Batterie			•	•	•	•
Guitare			•	•	•	•
Flûte traversière			•	•	•	•
Piano			•	•	•	•
Percussions			•	•	•	•
Chant individuel			•	•	•	•
Groupe vocal					•	•
Musiques traditionnelles					•	•
Langues					•	•
Écriture					•	•
Cénologie					Dès 18 ans	•
Echecs	Dès 6 ans	•	•	•		
Jeux de rôle					Dès 16 ans	•
Jeux de société			Dès 10 ans	•	•	•
Wargames - jeux figurines				•	•	•
Escrime					Dès 16 ans	•
Soirée loup garou				Dès 13 ans	•	•
Randonnées pédestres					•	•

D'autres activités vous sont proposées par des associations partenaires (voir page 24 & 25)

ACCUEIL DE LOISIRS

LA MAISON DES P'TITS CURIEUX

> à partir du mercredi 6 septembre 2023

OUVERTURE

Les mercredis après-midi de 12:00 à 18:30

Pendant les vacances scolaires de 07:30 à 18:30

Du 8 au 19 juillet
& du 12 au 30 août 2024

Restauration possible

L'accueil de loisirs permet aux enfants de 3 à 13 ans de participer à des activités artistiques et culturelles variées, des animations, des expositions, des sorties culturelles, ainsi que des spectacles vivants et des fêtes.

Le projet pédagogique mis en œuvre entend favoriser la responsabilisation et l'autonomie, travailler au développement et à la socialisation et participer à faire des enfants d'aujourd'hui, les adultes citoyens de demain.

Pour chaque période l'équipe d'animation décline un projet d'activités correspondant au thème choisi.

RENSEIGNEMENTS

Pour tous renseignements, prendre contact avec :

LOUISETTE FLÉCHEAU, directrice de l'accueil
alsh-direction@mjc-cahors.fr

Tarifification 2023	Grand Cahors				Hors Grand Cahors	
LES MERCREDIS	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650	QF > 650	QF < 650
½ journée + repas	9,40 €	8,35 €	6,60 €	4,90 €	10,60 €	8,60 €
½ journée sans repas	5,20 €	4,15 €	3,30 €	2,40 €	5,30 €	4,30 €
Périodes de VACANCES SCOLAIRES	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650	QF > 650	QF < 650
Journée + repas	13,60 €	12,50 €	10,00 €	7,40 €	16,00 €	13,00 €
½ journée + repas	9,40 €	8,35 €	6,60 €	4,90 €	10,60 €	8,60 €
½ journée sans repas	5,20 €	4,15 €	3,30 €	2,40 €	5,30 €	4,30 €

Le centre de loisirs de la MJC déménage à
L'ÉCOLE CHAPOU
110 route du Payrat

DE 3 À 13 ANS

Accueil à la ½ journée ou à la journée

Capacité d'accueil : 40 places

INSCRIPTIONS

ESPACE ACCUEIL FAMILLE

Hôtel Administratif Wilson
72 rue Wilson - 46000 CAHORS

05 65 20 88 18

espace-famille@grandcahors.fr

www.cahorsaggl.portail-familles.net

Accueil du public sur rendez-vous



ÉVEIL À L'EXPRESSION CORPORELLE

À la salle de danse de l'Espace CAVIOLE

Jeudi de 17:00 à 18:00

avec **Anais Cortvriendt**

> à partir du jeudi 7 septembre 2023

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	222 €	187 €	154 €	119 €

DE 4 À 6 ANS

« Les enfants dansent naturellement. L'idée est de s'appuyer sur leurs savoirs pour développer le mouvement du corps, la confiance en soi et créer un ensemble chorégraphié de façon ludique et encadré. »

HIP HOP

À la salle de danse de l'Espace CAVIOLE

Lundi de 17:00 à 18:00

avec **Silvia Contento**

> à partir du lundi 4 septembre 2023

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	244 €	198 €	174 €	152 €

DE 8 À 12 ANS

Professeure de Hip Hop depuis vingt ans, dans son travail Silvia Contento attache une importance particulière à mettre en confiance les élèves et les encourager dans leur progression, qu'ils puissent acquérir le langage

corporel et la technique qui les amèneront à une aisance et une liberté corporelle pour qu'ils puissent danser en autonomie et s'exprimer en harmonie avec le groupe au sein du cours, mais aussi et surtout individuellement.



DANSE ORIENTALE

À la salle de LA BOURSE

2 samedis par mois

Samedi de 14:00 à 15:30 > débutant

Samedi de 15:30 à 17:00 > intermédiaire

avec **Laliana**

> à partir du samedi 16 septembre 2023

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	244 €	198 €	174 €	152 €

JEUNES / ADULTES

Danseuse, chorégraphe et professeur de danse orientale, Laliana est membre du CID UNESCO et enseigne depuis ses 18 ans.

Sa danse, sa pédagogie et son dynamisme sont très appréciés dans le monde de la danse orientale. Bienveillante et à l'écoute de ses élèves elle vous propose des cours de qualité.

DANSES TRADITIONNELLES

À la salle de danse de l'Espace CAVIOLE

Mardi de 21:15 à 23:15

1^{re} partie : niveau débutant - 2^e partie : niveau moyen et confirmé

avec **Jean-Luc Laviale**

> à partir du mardi 5 septembre 2023

Tarif annuel unique	25 €
---------------------	------

JEUNES / ADULTES

Découvrez ou redécouvrez les danses pratiquées dans les bals traditionnels ou occitans (bourrées, polkas, mazurkas...).

FLAMENCO & SEVILLANA

À la salle de LA BOURSE

Vendredi de 18:30 à 19:30 > Sévillana
Vendredi de 19:30 à 20:30 > Flamenco
avec La Morita

ATELIERS ANNULÉS

> à partir du vendredi 8 septembre 2023

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	444 €	393 €	290 €	239 €

JEUNES / ADULTES

Pionnière dans l'enseignement du Flamenco en France, La Morita propose une approche singulière de cette discipline, flirtant librement entre le flamenco traditionnel et des formes plus abstraites théâtralisées. Ces cours s'adressent à toutes personnes désireuses d'explorer à travers le mouvement toute la gamme des sentiments.

EXPRESSION CORPORELLE « AFRO / CONTEMPORAINE »

À la salle de LA BOURSE

Judi de 19:15 à 20:45
avec Anaïs Cortvriendt

> à partir du jeudi 7 septembre 2023

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	351 €	306 €	261 €	227 €

JEUNES / ADULTES

« Je vous embarque dans mon univers dansé et mes énergies avec des exercices d'étirements, de positionnement du corps et de chorégraphies où nous voyagerons avec bienveillance et joie dans l'expression de nos corps ».

ATELIER « RECHERCHE & MOUVEMENT »

À la salle de LA BOURSE

Lundi de 19:45 à 21:45
avec Aldéric Doyen – C[®] A.P.O.U.

> à partir du lundi 4 septembre 2023

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	373 €	328 €	283 €	249 €

JEUNES / ADULTES

Alliant engagement physique, exercices de mouvement et conscience du corps, nous mettrons en place des situations où chaque personne est invitée à explorer ses aptitudes à jouer. Alimenté par les outils de chacun.e.s nous bâtissons un moment de présence collective. Ainsi, autour de l'errance et du jeu, nous essaierons de réveiller cette capacité à interagir entre nous, suggérée par les possibles de nos corps.

GYM DOUCE

À la salle de LA BOURSE

Judi de 10:00 à 11:00
avec Michel Sirot

> à partir du jeudi 7 septembre 2023

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	262 €	227 €	193 €	169 €

JEUNES / ADULTES

Avec Michel Sirot, éducateur sportif, venez découvrir la gym douce, dans un esprit de convivialité pour travailler les différentes zones du corps, en sollicitant les muscles sans jamais demander d'efforts violents ; en prenant le temps de bien réaliser les mouvements, au sol, debout ou assis. Activité variée et à la portée de tous.

QI GONG

À la salle de LA BOURSE

Lundi de 17:00 à 18:00 / 17h30-18h30 / 18h30-19h30
Mardi de 12:30 à 13:30
avec Alix Willems

> à partir du lundi 4 septembre 2023

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	262 €	227 €	193 €	169 €

JEUNES / ADULTES

Accessible à tous, le Qi Gong vise à faire circuler librement notre énergie vitale en harmonisant le corps et l'esprit. Il renforce notre ancrage, apporte détente et assouplissement du corps, renforce les muscles profonds, procure relaxation et apaise le mental.

HATHA YOGA

À la salle de LA BOURSE

Mardi de 10:15 à 11:45
avec Philippe Alibert

> à partir du mardi 5 septembre 2023

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	351 €	306 €	261 €	227 €

JEUNES / ADULTES

Quand le soleil a rendez-vous avec la lune. De part ces pratiques multiples et variées, entre maintien et relâchement, nous retrouvons en soi équilibre et juste placement, notre force vitale.

YOGA MÉDITATION

À la salle de LA BOURSE

Lundi de 12:15 à 13:30
avec Corinne Jonas - Ass. Yoga Confluence

> à partir du lundi 4 septembre 2023

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	293 €	255 €	218 €	196 €

JEUNES / ADULTES

Accessible à tous, cette pratique allie yoga et méditation par des étirements, des mouvements fluides, des respirations, des temps de relaxation et des moments de concentration. Il en découle un apaisement du système nerveux, du mental et une mise en circulation de l'énergie vitale dans le corps.

Chaque séance est différente et une progression est proposée au fil de l'année.

SOPHROLOGIE / MÉDITATION

À la salle de LA BOURSE

Bimensuel

Samedi de 9:45 à 11:00 > Débutants

Samedi de 11:15 à 12:30 > Confirmés

avec Annie Prosper

> à partir du samedi 23 septembre 2023

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	185 €	165 €	145 €	127 €

JEUNES / ADULTES

À travers des exercices pratiques de respiration, de jeux ludiques, de conscience corporelle et sensorielle, de visualisations positives effectuées en état de relaxation, la pratique de la sophrologie permet une meilleure écoute de ses mécanismes internes. Peu à peu, chacun pourra apprendre à mieux gérer son stress et ses émotions, améliorer son sommeil, sa concentration, et mobiliser ainsi ses capacités et ses ressources.

STAGES FELDENKRAIS

À la salle de LA BOURSE

Un dimanche par mois

Dimanche de 10:00 à 13:00

avec Christel Foucault - Ass. Champ de Gestes

24 septembre – 15 octobre –

19 novembre – 10 décembre

14 janvier 2024 – 11 février –

17 mars – 28 avril – 26 mai – 16 juin.

> Un thème différent à chaque dimanche vous sera communiqué ultérieurement.

> Venez avec votre tapis de sol et un plaid.

Adhèrent : 18 € - Non adhérent : 25 € (tarif par stage)

Inscription nécessaire au préalable avec règlement à l'accueil MJC (3 jours max. avant le stage)

Stage de 10h à 15h avec une pause de 12h30 à 13h00.

Dimanche 15 octobre – Dimanche 14 janvier – Dimanche 28 avril

Adhèrent : 26 € - Non adhérent : 37 € (tarif par stage)

Les participants peuvent ne faire que de 10h à 12h30. (tarif de 10h/13h)

Inscription nécessaire au préalable avec règlement à l'accueil MJC (3 jours max. avant le stage)

JEUNES / ADULTES

À travers des propositions de mouvements simples mais souvent inhabituels, nous explorons la transmission du mouvement à travers notre corps, allons à la rencontre de nos articulations, de nos appuis, observons que nos muscles peuvent se détendre, découvrons notre monde intérieur riche et vivant.
« L'impossible devient possible, le possible devient facile, le facile devient agréable, l'agréable devient esthétiquement satisfaisant ».
M. Feldenkrais.



STAGE EXPRESSION CORPORELLE AFRO CONTEMPORAINE

À la salle de LA BOURSE

Samedi 16 septembre de 10:00 à 13:00

avec Anaïs Cortvriendt

Adhèrent : 18 € - Non adhérent : 25 €

Inscription nécessaire au préalable avec règlement à l'accueil MJC (3 jours max. avant le stage)

JEUNES / ADULTES

Thème du stage : **Femme guerrière**

Femme sensuelle

STAGES « LABORATOIRES CHORÉGRAPHIQUES »

À la salle de LA BOURSE

Les 1^{ers} dimanches du mois

Dimanche de 10:00 à 13:00

avec Léa Coispel - Ass. Anima Silva

1^{er} octobre 2023 – 5 novembre – 3 décembre -

7 janvier 2024 – 4 février – 3 mars –

7 avril – 5 mai – 2 juin

Adhèrent : 18 € - Non adhérent : 25 € (tarif par stage)

Inscription nécessaire au préalable avec règlement à l'accueil MJC (3 jours max. avant le stage)

JEUNES / ADULTES

À travers une approche approfondie de la respiration, des appuis, des émotions et des états de corps, cet atelier vous propose de vous faire du bien. Léa vous invite à explorer votre relation à vous et aux autres grâce à la mise en mouvement de votre corps, dans un espace bienveillant et sécurisant. Entre outils de relaxation et d'improvisation venez découvrir l'art du mouvement. Des performances en public pourront être organisées à la suite du travail effectué en atelier pour celles et ceux qui le souhaitent.

ÉVEIL AU THÉÂTRE

À la salle de **LA BOURSE**

Mercredi de 16:15 à 17:15

avec **Chloé Gosse**

> à partir du mercredi 6 septembre 2023

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	222 €	187 €	154 €	119 €

DE 4 À 6 ANS

Du jeu ! Du jeu avec le corps, avec la voix, les mots, avec les objets, l'espace, les costumes. Du jeu autour des émotions et des histoires. Pour le plaisir de jouer ensemble.

THÉÂTRE

À la salle de **LA BOURSE**

Mercredi de 14:30 à 16:00

avec **Chloé Gosse**

> à partir du mercredi 6 septembre 2023

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	250 €	227 €	191 €	169 €

DE 7 À 10 ANS

Initiation au théâtre au travers de jeux d'acteur. Jeux de voix, d'articulation. Jeux de corps et d'expressivité. Jeux d'improvisation et d'imagination. Découverte de texte théâtraux.

THÉÂTRE ADO

À la salle de **LA BOURSE**

Jeudi de 17:30 à 19:00

avec **Chloé Gosse**

> à partir du jeudi 7 septembre 2023

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	250 €	227 €	191 €	169 €

DE 11 À 14 ANS

Travail de l'expression scénique au travers de jeux d'acteur : travail de l'écoute des partenaires, de l'adresse au public. Travail de l'expressivité, entraînement de la voix et de l'articulation. Jeux d'improvisation et mise en scène de courts textes.

ATELIER D'EXPRESSION THÉÂTRALE

À la salle de **LA BOURSE**

Mardi de 18:00 à 20:30

Jeudi de 14:00 à 16:00

avec **Lénaïck PLANQUOIS**

> à partir du mardi 5 septembre 2023

Tarifs annuels selon Quotient Familial		QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Ateliers du mardi	Adultes	439 €	383 €	326 €	284 €
	Jeunes	328 €	284 €	241 €	210 €
Ateliers du jeudi	Adultes	373 €	328 €	283 €	249 €

JEUNES / ADULTES

Nous vous proposons des ateliers d'expression théâtrale, accessibles à toutes et tous. De partager une expérience de vie, d'être « avec » soi et l'autre, un effet miroir, qui nous fait exister nous à travers l'autre et donc l'autre existe à travers nous !

THÉÂTRE CLOWN « ÊTRE SUR SCÈNE »

à la salle de **LA BOURSE**

Mercredi de 18:00 à 20:00

Mercredi de 20:00 à 22:00

avec **Loïc Bayle - Ass. Choeur d'artichaut**

> à partir du mercredi 6 septembre 2023

Tarifs annuels selon Quotient Familial		QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Adultes		373 €	328 €	283 €	249 €
Jeunes		278 €	243 €	209 €	184 €

JEUNES / ADULTES

Entraînement comédien : voix, corps, émotions. Technique de jeu, écoute de soi, du partenaire, état clownesque, improvisation, création de numéro. Tout est à comprendre, à explorer avec une immense bonté.

Des stages de théâtre vous seront proposés pendant les vacances. Les informations vous seront communiquées tout au long de l'année.

ÉVEIL ARTISTIQUE

À LA MJC

Mercredi de 16:15 à 17:15
avec **Hiba El Bouhssaini**

> à partir du mercredi 6 septembre 2023

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	222 €	187 €	154 €	119 €

DE 5 À 9 ANS

Notre atelier basé sur une approche de l'art inspiré de la pédagogie Montessori, permet de comprendre l'art et ses techniques en expérimentant dans la pratique avec la matière tout en découvrant le thème artistique concerné.

ART KIDS

À LA MJC

Mercredi de 14:00 à 15:30
avec **Franck Bergès**

> à partir du mercredi 6 septembre 2023

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	262 €	244 €	210 €	187 €

DE 9 À 14 ANS

Peindre, concevoir en volume, dessiner, installer et être collectif. A partir de sujets simples, l'enfant créateur choisit son mode d'expression plastique, écoute ses envies, s'ouvre à son originalité, sa personnalité, déploie son imaginaire.

PEINTURE/DESSIN

À LA MJC

Mardi de 14:00 à 16:00
Mardi de 19:00 à 21:00
Mercredi de 19:00 à 21:00
avec **Franck Bergès**

> à partir du mardi 5 septembre 2023

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Adultes	395 €	351 €	305 €	261 €
Jeunes	262 €	244 €	210 €	187 €

Possibilité d'exposition dans l'année

JEUNES / ADULTES

Étude sur des sujets variés avec un peu de théorie et beaucoup de pratique de manière empirique. Support et technique multiples et mixte le tout dans une ambiance sympathique et détendue.

Privilégiez votre matériel personnel, pinceaux essentiellement. Le reste du matériel est fourni.



TERRE ET MODELAGE

À LA MJC

Mercredi de 14:00 à 15:30
avec **Ingrid Paul**

> à partir du mercredi 6 septembre 2023

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	262 €	244 €	210 €	187 €

DE 7 À 14 ANS

La terre comme moyen d'expression et de création. L'apprentissage des différentes techniques (plaque, colombin, boule, ...) pour réaliser des objets finis, émaillés et cuits. Un atelier pour laisser aller son imagination et éveiller son sens créatif.

TERRE ET CÉRAMIQUE

À LA MJC

Lundi de 13:00 à 15:00
Lundi de 15:00 à 17:00
Lundi de 13:00 à 16:00 ou de 14:00 à 17:00
Lundi de 18:30 à 20:30
Mercredi de 16:45 à 18:45
Mercredi de 18:45 à 20:45
Mercredi de 16:45 à 19:45 ou de 17:45 à 20:45
avec **Ingrid Paul**

> à partir du lundi 4 septembre 2023

Tarifs annuels selon Quotient Familial		QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Ateliers de 2h	Adultes	395 €	351 €	305 €	261 €
	Jeunes	262 €	244 €	210 €	187 €
Ateliers de 3h	Adultes	592 €	527 €	457 €	391 €

2 ou 3 cuissons RAKU proposées sur l'année. Possibilités ateliers/stages pendant les vacances !

JEUNES / ADULTES

La terre comme moyen d'expression, de création, de détente... De la plaque à la sculpture, en passant par le colombin et la boule... De l'estampage à l'émaillage, découvrez les multiples possibilités que vous offre le travail de la terre.



STAGE ÉCO-VANNERIE

À LA MJC

Samedi 30 septembre 2023 de 13:30 à 17:30
avec **Chantal Titelion**

Adhérent : 24 € - Non adhérent : 33 €





Les ateliers MUSIQUE (sauf éveil musical) débutent la semaine du 25 septembre 2023 et se terminent la semaine du 10 juin 2024.

Pour toute absence du fait de l'élève, la séance n'est pas rattrapable.

ÉVEIL MUSICAL

À LA MJC

Mercredi de 16:30 à 17:15
avec **Olivier Le Maux**

> à partir du mercredi 6 septembre 2023

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	222 €	187 €	154 €	119 €

DE 4 À 6 ANS

Construire et découvrir des phrases rythmiques, avec les instruments de percussion afin de jouer tous ensemble un morceau final.

CHANT INDIVIDUEL

À LA MJC

30 mn
Jeudi et Vendredi
avec **Jocelyne Lamperin - Ass. Connexion**
> à partir du jeudi 28 septembre 2023

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Adultes / Jeunes	570 €	516 €	447 €	389 €
Enfants	523 €	470 €	404 €	350 €

DÈS 8 ANS

La voix c'est prendre contact avec son corps, ses sensations, son soi profond puis exprimer qui l'on est par la mélodie des paroles ou par des paroles sur une mélodie. Partez à la découverte de votre expression vocale parlée ou chantée dans la joie et la bienveillance

GROUPE VOCAL

À LA MJC

Jeudi de 18:00 à 20:00
avec **Jocelyne Lamperin - Ass. Connexion**
> à partir du jeudi 28 septembre 2023

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
483 €	428 €	316 €	261 €	

JEUNES / ADULTES

Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin. Et si, ensemble, nous allions vite et loin dans la joie et en chantant ? Venez expérimentez la pratique du chant d'ensemble. Répertoire éclectique. Bonne humeur garantie !

PRATIQUE INSTRUMENTALE

À LA MJC

> à partir du lundi 25 septembre 2023

DÈS 8 ANS

BATTERIE

avec Christophe Mazières

Découvrez, initiez-vous ou perfectionnez-vous à la pratique de la batterie. Au programme : l'étude du solfège, de la technique de caisse-claire, de l'indépendance et surtout, très tôt, nous jouerons avec des supports audios afin de se familiariser au jeu de groupe.

GITARE

avec Olivier Le Maux

Venez vous faire plaisir à jouer une mélodie, travailler un morceau de musique, apprendre l'accompagnement et l'improvisation suivant les différentes techniques de guitare.

FLÛTE TRAVERSIÈRE

avec Isabelle Collet

Cours de flûte traversière (tous niveaux, répertoire varié) et de Traverso ou flûte traversière baroque (initiation au style musical baroque des 17^e et 18^e siècles).

PERCUSSION

avec Olivier Le Maux

Pratiquer la percussion avec les congas, le djembé et les bongos à travers la théorie musicale, les exercices d'échauffements et s'entraîner à l'improvisation.

PIANO / SYNTHÉTISEUR

avec Isabelle Collet et Thierry Montagne

Initiation / perfectionnement à travers l'étude du répertoire classique, jazz. Approche du jeu collectif et de l'improvisation.

> **ATELIERS INDIVIDUELS** > Toutes les semaines : 30 min.

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Adultes	612 €	557 €	485 €	425 €
Enfants / Jeunes	523 €	470 €	404 €	350 €

> **ATELIERS INDIVIDUELS** > Tous les quinze jours : 30 min.

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Adultes	309 €	281 €	246 €	213 €
Enfants / Jeunes	262 €	235 €	202 €	175 €

> **ATELIERS EN GROUPE** > Toutes les semaines

Sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
Enfants / Jeunes 2 pers. 45 mn	513 €	453 €	392 €	332 €
Enfants / Jeunes 3 pers. 1h	444 €	399 €	343 €	297 €
Adultes / 2 pers. 45 mn	629 €	580 €	530 €	481 €
3 Adultes / 1h	523 €	470 €	404 €	350 €

MUSIQUES TRADITIONNELLES

À LA MJC

Tous niveaux (connaître son instrument)
Mercredi de 20:15 à 21:00
avec Pierre Péguin

> à partir du mercredi 20 septembre 2023

Tarif annuel unique	25 €
---------------------	------

JEUNES / ADULTES

L'atelier est ouvert à tout musicien maîtrisant suffisamment son instrument (ce n'est pas un atelier d'apprentissage instrumental). Il est avant tout un moment de pratique collective, mais peut déboucher sur des animations en cours d'année, sans obligation d'y participer. Travail « à l'oreille », CD de répertoire fourni.

ATELIER D'ÉCRITURE

À LA MJC

Judi de 14:30 à 16:30
avec Brigitte Alglave

> à partir du jeudi 7 septembre 2023

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	262 €	244 €	210 €	187 €

JEUNES / ADULTES

Écrire pour dire. Et si... l'on osait pousser la porte de l'atelier d'écriture ? Pour se laisser surprendre, oser, s'étonner, laisser libre cours à son imaginaire, à son esprit de créativité. Muni d'une simple feuille et d'un crayon, partir pour un grand voyage où chaque mot en suggère un autre. Écrire dans un cadre serein et bienveillant, sans jugement de valeur. Écrire ce que jamais l'on aurait écrit ailleurs.

ŒNOLOGIE

À LA MJC **calendrier disponible à l'accueil**

Les 1^{er} jeudis du mois

Judi de 18:30 à 20:30 > Débutants

Judi de 20:30 à 22:30 > Confirmés **18h30-20h30**

avec Coline Joubert

> à partir du jeudi **14** septembre 2023

Visite de vignoble comprise

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	348 €	295 €	242 €	187 €

À chaque séance 5 vins, choisis selon le thème du jour, seront dégustés de façon ludique et décontractée.

«Celui qui sait déguster ne boit plus jamais du vin, mais il goûte ses suaves secrets.» Salvador Dali

ADULTES

Bienvenue dans cet atelier autour du vin pour découvrir de façon conviviale les subtilités de la dégustation. Nous parlerons de terroir, de vigneron.ne.s, de cépages et de beaucoup d'autres choses toutes plus passionnantes. Ici pas de chichis ni de cours magistral, le but est d'échanger, d'apprendre et surtout de se faire plaisir !

jeudi 14 septembre pour les confirmés
jeudi 21 septembre pour les débutants

COURS DE LANGUES

À LA MJC

Jours et horaires à définir une fois les groupes constitués.
Se pré-inscrire au préalable à l'accueil contact@mjc-cahors.fr

JEUNES / ADULTES

ARABE

avec Brahim Karni

ESPAGNOL

avec Isabel Murillo

GREC MODERNE

avec André-Marc Luccioni

ITALIEN

avec Anna Fabre

JAPONAIS

avec Tetsuro Sakai

ANGLAIS

avec Danielle De Knocke Van Der Meulen

> à partir du lundi 25 septembre 2023

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
1h	244 €	198 €	174 €	152 €
1h30	366 €	297 €	261 €	228 €
2h	488 €	396 €	348 €	304 €

Possibilité forfait de 10 séances.
Cours individuel : 33 € / séance d'1 heure

LA CUADRILLA

À LA MJC

Les 2^{es} mardis du mois

Mardi à partir de 18:30

avec Stéphanie Bré (animatrice) et Gérard Bureau (référént)

> à partir du mardi 19 septembre 2023

Tarif annuel unique	25 €
---------------------	------

JEUNES / ADULTES

Conversation en espagnol sur des sujets variés dans une ambiance détendue. Repas et musique clôturent la soirée.

JEU DE PIONS

À LA MJC

Lundi de 17:30 à 19:00

Avec Tristan Gerothwohl

En partenariat avec Cahors Échecs et le Comité du Lot.

> à partir du lundi 4 septembre 2023

Tarifs annuels selon Quotient Familial	QF > 1500	1500 > QF > 800	800 > QF > 650	QF < 650
	179 €	160 €	133 €	113 €

Le montant de la cotisation comprend la licence FFE et l'abonnement à la revue « Échecs et Mat Junior ».

DE 6 À 14 ANS

Apprendre (règles, tactiques et stratégies) ou se perfectionner en s'amusant et développer attention, concentration et mémoire...

Cours, exercices, conseils, tournois et compétitions pour ceux qui le souhaitent.

PLEIN AIR

RANDONNÉE PÉDESTRE

Sorties un dimanche sur deux pour la journée (25 km max.)
+ 1 à 2 week-ends par trimestre.

Marie-Odile Vié, Gisèle Appolinaire

Envie de découvrir autrement notre région, ses sentiers multiples et son patrimoine rural. Besoin de vous dégourdir les jambes, de vous aérer l'esprit, de vous sentir en harmonie avec la nature. Envie parfois d'arpenter d'autres horizons un peu plus lointains ? Alors suivez-nous le temps d'une journée ou d'un week-end, dans un esprit de convivialité et de bonne humeur.

RANDONNÉE MONTAGNE

Un à deux week-ends par mois

Tout au long de l'année

(parfois W.E prolongé si jour férié)

Marie-Odile Vié, Jocelyne Verdoni, Jean-Francois Serin

Parcourir les sommets et vallées des Pyrénées, sillonner les étendues du Massif Central, contempler les calanques, les Gorges du Tarn, les Alpilles... Écouter craquer la neige sous les raquettes. Partager des soirées dans un gîte un peu « perdu » ou un refuge de montagne. Cela vous tente ? Loin de nous l'esprit de compétition. Pourquoi hésiter ?

Tarif annuel unique	28 €
---------------------	------



LE PHÉNIX CADURCIEN

à LA MJC

Vendredi soir à partir de 20:30

Samedi de 14:00 à 18:00 et à partir de 20:30

> calendrier en ligne : phenix-cadurcien.jeu.fr

DE 10 À 99 ANS

Le Phénix Cadurcien est un club de jeux. Nous proposons tout au long de l'année diverses activités et événements autour de multiples jeux. Le club évolue selon les demandes de ses membres ; n'hésitez donc pas à vous faire connaître pour vous essayer à d'autres dimensions du jeu

JEUX DE RÔLE

Dès 16 ans

Vendredi & Samedi à partir de 20:30

Référent : Livio Blanc

Animateurs : Cédric Molines, Thomas Faccin, Stéphane Macqueron

Le jeu de rôle (JDR) est un jeu de simulation qui permet à chaque participant d'incarner un personnage de son invention et de le faire évoluer dans un univers imaginaire. Il peut être défini comme une fiction interactive dans laquelle chaque joueur intervient pour ajouter sa propre histoire.

WARGAMES JEUX DE FIGURINES

Dès 12 ans

Samedi de 14:00 à 18:00

Référent : Livio Blanc

Animateur : Hugo Mazel

Simulez des batailles historiques ou imaginaires et dont les règles suivent les principes de la stratégie ou de la tactique. Dirigez votre armée à l'assaut dans les ténèbres du lointain futur de Warhammer 40 000, prenez la tête de forces emblématiques de la seconde guerre mondiale dans Bolt Action ou coachez vos meilleures équipes au cours de matchs endiablés à Blood Bowl. N'hésitez pas à prendre une petite pause dans ce monde de brutes en participant à des ateliers de peintures afin de rendre uniques vos figurines préférées.

JEUX DE SOCIÉTÉ

Dès 10 ans

Samedi de 14:00 à 18:00

Référent : Cédric Molines

Animateurs : François Duchesne, Clément Loiseau

Vous cherchez des joueurs ou des jeux, le Phénix répondra à vos attentes. Qu'il s'agisse de jeux connus ou moins connus, vous pourrez essayer des jeux de société de toutes sortes.

ESCRIME DU PHÉNIX

Dès 16 ans

À la salle de **LA BOURSE**

1^{er} samedi du mois 14:00 à 17:00

Référent : Simon Paraire

Animateur : Livio Blanc

L'escrime ludique est un sport de combat d'inspiration médiévale, accessible à tous car utilisant un équipement moderne (épées en mousse et casques d'escrime). Ce n'est ni de l'escrime ni des AMHE (Arts Martiaux Historiques Européens), c'est un sport à 300% fun car très énergique, facile d'accès et finalement peu violent.

SOIRÉE LOUP GAROU

Dès 13 ans

Aux DOCKS de Cahors

Entrée gratuite pour tous

1^{er} vendredi du mois (hors vacances scolaires) de 20:30 à 24:00

Référent : Thomas Fabre

Animatrice : Solène Dubois

Entrez, entrez dans l'Auberge du Loup pendu où vous attendent de délicieuses et ensorcelantes potions pour vous préparer à affronter les redoutables loups-garous de Thiercelieux. Thiercelieux semble être un village normal, mais chaque nuit certains villageois se transforment en loups-garous pour dévorer d'autres villageois. Chaque matin venu, les villageois découvrent qui manque à l'appel et se réunissent pour tenter de démasquer les loups-garous se cachant parmi eux.

ÉVÉNEMENTS

ENVOL DU PHÉNIX

Festival multi-jeux - 1 week-end/an

LE WEEK-END DU PHÉNIX

Date à venir

ANIMATIONS DIVERSES SUR D'AUTRES LIEUX

Tarif annuel unique	25 €
---------------------	------

SCÈNE de CULTURELLE proximité

RADIO MJC



SUR LES ONDES D'Antenne d'Oc
88.1 et 89 MHz (CAHORS)

Des programmes animés et produits par Fabian SORIA

La radio en tant que média de proximité, surtout quand il est associatif, permet l'expression du plus grand nombre ainsi que le soutien à de nombreuses initiatives citoyennes. **Ainsi la MJC de Cahors s'empare de cet outil pour y faire vivre sa part d'Éducation Populaire par tous et pour tous.**

CULTURE CLUB



En cette rentrée de septembre 2023 la MJC va poursuivre avec son projet démarré en 2021 à savoir une petite école du spectateur, avec une dizaine de jeunes principalement issus des lycées du pays de Cahors. L'idée est de permettre l'expression radiophonique d'une parole de la nouvelle génération, par le biais de la présentation et de la critique de spectacle vivant et audiovisuel. Pour cela nous avons sollicité les acteurs culturels que sont « Les Docks », le Théâtre de Cahors, le cinéma « Le Grand Palais », La Poule aux Potes et la Prade.
« Culture club » l'émission sera réalisée et diffusée à 17h30 le mercredi avec une régularité trimestrielle.

LES ÉMISSIONS



DES LIVRES ÉMOI / DLVM

Sur un rythme mensuel, l'émission littéraire de la MJC de Cahors sur Antenne d'Oc propose de découvrir des ouvrages de tous styles : romans, essais, SF, fantasy, philo, histoire, poésie, au gré de la curiosité et de la subjectivité des chroniqueuses que sont : Geneviève Nolorgue, Ingrid Ledru, Emmanuelle Andlauer, Pierrick Houbart, Sarah de la Fourmi Rouge, Philippe de la Librairie, Bill, Céline Dayan, l'équipe de Calligramme et celle de « Le livre en fête » de Figeac. Cerise sur le gâteau, nos amis de radio Décibel (qui couvre le nord du département) rediffuse l'émission.
Décibel 105.9 / 106.9

L'Atelier demeure le magazine irrégulomadaire qui accueille et soutient les projets et les réflexions de l'Éducation Populaire sur le territoire du Grand Cahors. Notamment depuis 2020 / 2021 « Les P'tits curieux font de la radio » en complicité avec l'Accueil de loisirs de la MJC et les enfants bien sûr !

En favorisant la rencontre des artistes et l'appropriation des œuvres par le plus grand nombre, en multipliant les expériences esthétiques et en encourageant le débat pas forcément contradictoire sur les sujets qui font société, la MJC participe activement au rayonnement de la culture sur son territoire.

Licence d'entrepreneur / producteur / exploitant de salle de spectacles : Licences N° : D-2020-0002052/53/54.

ACCOMPAGNEMENT & PROJETS

- En collaboration avec le Service Départemental à la Jeunesse, l'Engagement et au Sport un cycle d'événements publics démarré en juin 2022 va se développer jusqu'à au moins fin 2023 pour interroger et illustrer la notion et l'action d'éducation Populaire. Intitulé « Educ'Pop Debout ! » il sera coconstruit avec des acteurs du territoire et croisera d'autres projets en cours.

- « **Se réapproprier le numérique** » c'est une volonté déclinée en projet d'action avec 3 partenaires : Le Carrefour des Sciences et des Arts les Francas du Lot et le RERTR (par le biais de son conseiller numérique). Il s'agit de propositions publiques allant de la conférence sur la zététique au spectacle « Turing Test » en passant par des ateliers de découverte de jeux vidéo oniriques ou de codage informatique.

- La MJC développe avec plusieurs partenaires un projet d'actions multiples autour des notions de respect des **diversités de genre**, de **consentement sexuel** ainsi que sur le **droit à l'avortement**, possiblement avec le Planning Familial de retour à Cahors, et toujours avec **Queer Quercy**.

- Dans le cadre du **Festisol** : un **module de formation** autour de l'animation, en direction d'acteurs potentiels de la **solidarité internationale**, a été préparé avec des intervenants locaux et régionaux. Reporté pour cause de pandémie, il sera proposé à l'automne 2023. Par ailleurs un événement est en cours de construction sur le quartier de Terre rouge.

- Participation à la semaine de **lutte contre les violences faites aux femmes** fin novembre.

Comprendre

AUJOURD'HUI

préparer

DEMAIN

Entrée libre

CONFÉRENCES DÉBATS

Poursuite de nos cycles de soirées réflexion autour de sujets de société et de thématiques qui nous questionnent.

Planète

Réflexion Échanges

Parole Ensemble

LIBRE DÉCOUVERTES
citoyen

Entrée libre

LES SCÈNES OUVERTES

Vous êtes artiste dans l'âme

Musicien, musicienne, chanteur, chanteuse, danseur, danseuse, clown, mime...

Vous voulez expérimenter la scène

C'est très simple :

Vous vous inscrivez à l'avance.

Vous vous produisez durant 10 mn environ.

Le public vous applaudit !

Désormais à partir de 19h.

Les dates seront définies en cours de saison
Bar et petite restauration à base de produits locaux sur place.



Associations

partenaires

ATTAC LOT

Association pour la Taxation des Transactions financières pour l'Aide aux Citoyens est une association d'éducation populaire tournée vers l'action citoyenne. ATTAC se mobilise pour la prise de pouvoir par les citoyens sur leur vie, pour la construction d'une démocratie active et contre l'hégémonie de la finance et la marchandisation du monde.



LES AUROCHS



CLUB DE FOOTBALL AMÉRICAIN DE CAHORS

Président : Tyler Flynn **Secrétaire :** Julien Alves

Treasorier : Benoît Trarieux

Club composé de 3 sections

Football Américain : Équipe sénior : Tournoi

Régional en Occitanie / Équipe junior : U19 - Tournoi

Régional en Occitanie / Équipe féminine à créer.

Flag : Équipe U17 et sénior : Tournoi régional.

Cheerleading : à créer.

Renseignements : aurochs-football@outlook.fr

CLUB CAHORS-ÉCHECS

Ouvert le vendredi 20h30 et le samedi 14h30 sauf certains samedis où nous sommes à la Médiathèque. Tournois amicaux, tournois officiels, rencontres nationales et régionales en équipe. Initiation. Tout public concerné.

Contact : cahorsechecs46@gmail.com

cahors-echecs.com et sur Facebook

Présidente : Rachel THOMAS : 07 81 61 39 93

CAHORS NONVIOLENCE

La communication NonViolente (CNV) est un processus créé par Marshall B. Rosenberg qui nous offre des moyens concrets pour nous connecter à nous-même et aux autres. Devenir conscient et clarifier ce qui se vit en nous dans une situation ou face à une personne, nous aide à communiquer de manière plus authentique et bienveillante. La CNV vise à créer des relations fondées sur l'empathie, la compassion, le respect de soi et des autres. Elle s'applique à toutes les interactions (en famille, avec les ami(e)s, dans le couple, comme au travail). Les rencontres se font sous forme d'ateliers de 2 heures pendant lesquels sont proposés des exercices pratiques. Tous les premiers lundis du mois (sauf janvier le 8, le 11 mars et le 22 avril 2024), de 19h30 à 21h30 – salle polyvalente (1^{er} étage).

Tarif : 15 € + adhésion MJC (19 € ou 10 €) pour l'année scolaire. 1^{re} séance lundi 4 septembre 2023

Contact : aneta.marciillac@gmail.com

Tél. : 06 81 18 51 48

QUEER QUERCY



Queer Quercy 46 est une Association LGBTI+ (Lesbienne, Gay, Bi, Trans, Intersexe et +) et a pour but : d'informer, former, accueillir, accompagner, défendre, prévenir, agir, en termes de santé, de lutter contre les discriminations de genres et autres. Inclusion sociale par la culture et la pédagogie.

Contact : qq46cahors@gmail.com

Tél. : 06 18 40 77 02

CONNEXION



FORMATION : L'association Connexion vous propose des formations professionnelles autour de la voix, du corps et du chant, et de la communication bienveillante avec possibilités de prises en charge !

Contact : connexion@emailasso.net

Tél. : 06 67 28 96 36

RERTR



Le réseau d'entraide et de relations de Terre Rouge, RERTR, est une association dont l'objectif est d'accompagner les personnes en difficulté vers l'emploi durable. Elle articule sa démarche d'insertion par le travail autour de trois activités : un atelier cuisine-traiteur situé dans le quartier Terre-Rouge, une blanchisserie écologique à Sainte-Valérie, et l'approvisionnement de l'épicerie sociale et solidaire de Sainte-Valérie, en partenariat étroit avec le CCAS de Cahors. Un organisme de formation complète ces outils d'insertion, avec notamment des cours de Français Langue Étrangère (FLE) et l'apprentissage du code de la route.

333 avenue Edouard Herriot 46000 CAHORS
accueil.rertr@hotmail.com Tél. : 05 65 53 60 32

LA VÉLOTERIE



La Véloterie, c'est un endroit où on apprend à réparer son vélo soi-même grâce aux conseils des bénévoles (crevaiss, problème de frein, changement de vitesses défectueux, etc.). C'est la mobilité accessible à petit budget.

La MJC et La Véloterie organisent ponctuellement des soirées culturelles sur le thème du vélo (projection, expositions, débats). Date, horaires et lieu seront précisés avant chaque événement.

CARREFOUR DES SCIENCES ET DES ARTS



L'association Carrefour des Sciences et des Arts sillonne le territoire du Lot à la rencontre de petits et grands pour aiguïser l'esprit critique par des actions de médiation culturelle scientifique. Mettre l'environnement, la science, la technique et l'innovation à portée de tous. Donner au public les outils pour s'informer, comprendre, se questionner. Offrir des temps et lieux de rencontres. Découvrir, apprendre, partager, échanger, créer !

LA LIBRAITHÈQUE

Librairie – bibliothèque associative militante ayant pour but de diffuser la culture populaire (histoire et actualité des mouvements d'émancipation sociale) au moyen principal du livre.

KINOMAD



L'association KINOMAD a pour but de développer des actions afin de promouvoir la pratique de l'audiovisuel, en tant qu'outil de lien social, de rencontre, d'échange à travers l'éducation, la production et la diffusion. Elle se situe dans le champ de l'audiovisuel participatif et de l'éducation populaire et adhère à ce titre à la Fédération Nationale de l'Audiovisuel Participatif.

Elle intervient autour de l'éducation aux médias, à l'information et l'image. Elle propose projections, rencontres et différents événements tout au long de l'année (Kinocourts, Kinoramax, Kinodocs...) C'est une association ouverte, à laquelle on peut adhérer et participer à ses activités ou ateliers.

CAHORS



Le conseil d'administration de la MJC

est constitué de :

MEMBRES DE DROIT

Le Maire de Cahors - LE SDJES -
La FRMJC Occitanie - Le Directeur de la MJC

MEMBRES ASSOCIÉS

Un Adjoint de la Ville de Cahors - Les associations
Antenne d'Oc, ATTAC - Les syndicats CGT, CFDT -

MEMBRES PARTENAIRES

Les représentants des salariés

MEMBRES ÉLUS REPRÉSENTANT LES ADHÉRENTS

(majoritaires dans le Conseil)

Le Bureau : **Présidente :** Josiane COSTES

Vice-présidente : Solène DUBOIS

Treasorier : Thomas FABRE.

Treasorier Adjoint : Gilles SEPTIER.

Secrétaire : François DUCHESNE

Secrétaire Adjointe : Claire GALEAZZINI.

Membres : Livio BLANC, Gérard BUREAU,

Geneviève GENOT, Mathieu LARRIBE.

Les autres élus : Nicole BOYER RASCOL,

Hugo MAZEL, Marie PIQUÉ, Bertrand SERIN,

Chantal SURMONT-ROGER, Gilles VILLATEL

Présidente d'honneur : Françoise ROBAGLIA

PARTICIPANTS AVEC VOIX CONSULTATIVE

2 représentants du Conseil Municipal

Les salariés permanents

Direction : Jérémie MOREL

**Coordination des activités et développement
des projets :** Fabian SORIA

Direction de l'ALSH : Louisette FLÉCHEAU

**Assistante Administrative et Ressources
Humaines :** Emmanuelle JOLLOIS-PULEIO

Comptabilité : Véronique BÉDAT

Accueil : Myriam MATHIEU-ROGER

Entretien et Restauration : Fatima DE CASTRO

Animation de l'ALSH : Léna FERNANDEZ,
Tristan GEROTHWOHL



La MJC de Cahors est affiliée
à la Fédération Régionale Occitanie

Merci aux photographes amateurs qui ont bien voulu
partager leurs photos.

