



La Maison Maladière

MJC – Centre Social



SAISON 20 21



BIENVENUE !



C'est avec beaucoup de plaisir et d'impatience que toute l'équipe bénévole et salariée de la Maison Maladière vous attend pour cette nouvelle saison 2020-2021.

Une saison où vous retrouverez un large panel d'activités socioculturelles, artistiques, sportives, d'expression, de création qui nourrit notre projet d'éducation populaire depuis deux ans déjà. C'est également un projet en direction des familles, des jeunes et des aînés. Un projet pour tous qui propose également de l'accompagnement à la scolarité pour les élèves de primaire et de collège mais aussi des espaces d'écoute et d'échange. Enfin c'est un projet de territoire qui touche la vie des quartiers.

Pour cette nouvelle saison nous avons souhaité mettre en avant un aspect singulier de la « jeune » Maison Maladière : sa vie associative. Adhérer à une association c'est avoir la possibilité de participer à l'organisation, le déroulement des actions mises en place tout au long de l'année. C'est également, dans le respect des règles démocratiques, avoir l'opportunité de s'exprimer, que ce soit pour faire des propositions sur les projets en cours ou mettre en place de nouvelles activités.

Concrètement, à travers l'association de la Maison Maladière vous avez l'opportunité de participer à différents groupes de bénévoles réunis autour de l'élaboration d'un programme d'animations familles, de soirées d'échanges, de débats et d'actions culturelles de fin d'année. C'est aussi l'occasion de participer à la construction du projet social de notre MJC-Centre Social, d'en définir collectivement les grandes orientations et de participer aux débats qui animent son projet.

Le 10 octobre prochain sera la date de notre Assemblée Générale. Alors n'hésitez pas à nous rejoindre, notre maison a besoin de vous pour que vivent sa particularité associative et les valeurs de tolérance et de solidarité de son projet.

A TRÈS BIENTÔT !

PIERRE VIAN
Président de la FRMJC
Bourgogne Franche-Comté

JEAN-LOUIS BOREL
Président de la maison
Maladière



ASSOCIATION DE LA MAISON MALADIÈRE

QUI NOUS SOMMES :

L'Association de La Maison Maladière s'est constituée le 18 juin 2019 et a pour vocation de favoriser :

- l'autonomie et l'épanouissement de l'individu,
- la participation de chacun à la construction d'une société plus solidaire et plus juste.

L'Association de La Maison Maladière se réclame des mouvements de l'Education Populaire, elle adhère à ce titre à la FRMJC, et fait vivre le principe de laïcité et de tolérance.

Elle contribue au projet social de La Maison Maladière et notamment au développement du lien social de manière à favoriser la construction de citoyens actifs et responsables.

NOS MISSIONS :

L'Association la Maison Maladière se donne pour mission de soutenir le projet social conduit par la MJC-Centre Social dans le cadre des conventionnements en cours avec la Ville de Dijon, la Caisse d'Allocation Familiale de Côte d'Or et la FFMJC.

L'année 2020-2021 sera l'occasion de mieux structurer la vie démocratique et la vie associative de ses adhérents, des usagers et des habitants de son territoire de vie de manière à prendre part active au projet global de la MJC-Centre Social.

Par ailleurs, il s'agit pour nous administrateurs, de nous porter garants des pratiques, actions et projets existants afin qu'ils restent porteurs des valeurs qui nous animent.

CONCRÈTEMENT :

L'Association de la Maison Maladière offre aujourd'hui plusieurs espaces de participation, implication ou engagement. Chaque espace donne lieu concrètement à des animations ou contribue à l'évolution du projet de la MJC-Centre Social.

Le Conseil d'Administration : c'est l'instance représentative de l'ensemble des adhérents. Ses membres sont élus lors de l'Assemblée Générale. Il se réunit une fois tous les deux mois et statue sur le fonctionnement de la maison



(montant des cotisations par exemple), contribue à l'évaluation, la construction et la conduite du projet social.

LES GROUPES PROJET :

Le Conseil d'Administration a ouvert trois groupes de travail ou s'associent administrateurs, salariés et bénévoles. Nous trouvons :

1 - GROUPE « PRATIQUES AMATEURS/ACTIONS CULTURELLES »

Objectifs :

- Faire vivre les solidarités à travers des temps de rencontre et de partage (adhérents et animateurs professionnels/bénévoles),
- Animer la vie de La Maison Maladière,
- Valoriser les pratiques amateurs conduites par notre Maison.

Actions :

- Mise en place d'évènements autour des pratiques amateurs, (exemple : temps de rencontres conviviaux, expositions...)
- Mise en place d'une programmation d'action culturelle régulière (théâtre, musique, danse).

2 - GROUPE « VIVRE NOTRE CITOYENNETÉ AU QUOTIDIEN »

Objectifs :

- Favoriser l'échange et le débat,
- Favoriser la compréhension des enjeux de société.

Action :

- Mise en place de temps de débats réguliers par le biais de longs ou courts métrages, de conférences ...

3 - GROUPE « JEUNESSE - FAMILLE »

Objectifs :

- Favoriser la citoyenneté des jeunes,
- Construire des modalités pratiques aux objectifs du projet d'Animation Collective Famille.

Actions :

- Mise en place d'une équipe « sorties famille et loisirs éducatifs parents-enfants »,
- Organisation de temps de rencontre avec les jeunes du secteur jeunes pour les associer à la démarche de l'Association de la Maison Maladière.

Bénévolat :

- Aides aux devoirs, conversation en français, « coups de main » lors de projets culturels, accompagnement aux sorties pour les familles, soutien aux aînés...



ÉQUIPE DE LA MAISON MALADIÈRE



DIRECTION : Monsieur Dominique Vercherand

ADMINISTRATIF : Claire Fricot – Mélanie Pepey

ACCUEIL : Mélanie Pepey – Guillaume Trouillet

ANIMATIONS LOCALES : Aldo Tomasino

PROJET FAMILLE : Séverine Bonin – Alice Dumas

ANIMATION JEUNESSE : Émilie Gallice – Jamel Ouahoud
Teddy Andrée

LOGISTIQUE : Nikos Papadatos

CONDITIONS GÉNÉRALES D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

La Maison Maladière est une association régie par la loi de 1901. La carte d'adhérent individuelle est obligatoire et valable de septembre à fin août pour pratiquer une ou plusieurs activités.

Son montant s'élève à **4 € par personne** ; elle est valable à l'Espace Baudelaire, au Centre Social du Tempo, dans les MJC dijonnaises Montchapet, Bourroches, Grésilles et Maison Phare.

Le montant de la cotisation annuelle aux activités est basée sur 30 séances minimum, de septembre à juin, hors vacances scolaires. **Un supplément s'applique aux personnes domiciliées hors Dijon.**

A partir de la deuxième activité pratiquée au sein d'une même famille (parents et/ou enfants à charge), une réduction de 10% sera appliquée sur le montant total des cotisations.

Les tarifs individuels des activités sont calculés en fonction du revenu fiscal de référence et du nombre de parts composant le foyer.

Les cotisations se règlent à l'année (paiement possible en trois fois). L'encaissement des chèques s'effectue en fin de mois, de septembre à décembre.

Une séance d'essai est possible, sous réserve de places disponibles et en concertation avec l'animateur.

La Maison Maladière se réserve le droit d'arrêter un créneau d'activité après les vacances d'automne si le nombre d'inscrits n'est pas suffisant. Un remboursement des séances non réalisées sera alors effectué.

REMBOURSEMENTS :

Aucune absence à une ou plusieurs séances ne donnera lieu à un remboursement. Toutefois, pour raison strictement médicale (certificat médical obligatoire), en cas d'arrêt temporaire supérieur à 2 mois ou en cas d'arrêt définitif de l'activité, un remboursement partiel pourra être effectué à la hauteur de 10 séances maximum.

UN CERTIFICAT MÉDICAL DE MOINS DE 3 ANS EST OBLIGATOIRE POUR TOUTES LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET/OU SPORTIVES ET EST À REMETTRE À L'ACCUEIL EN DÉBUT D'ANNÉE.



CALCUL DU TARIF :

- Prendre le revenu fiscal de référence indiqué sur votre dernière feuille d'imposition,
- Diviser par le nombre de parts,
- Trouver votre tarif (A,B,C,D, E, F) parmi les 6 tranches,
- Vous reporter au tableau de l'activité de votre choix pour connaître le tarif correspondant

TRANCHES :

A	Inférieur à 9 000 €
B	De 9 001 € à 13 000 €
C	De 13 001 € à 17 000 €
D	De 17 001 € à 23 000 €
E	De 23 001 € à 30 000 €
F	Supérieur à 30 000 €

LES AIDES AU TEMPS LIBRES DE LA CAF SONT UTILISABLES DANS NOTRE STRUCTURE
SUR PRÉSENTATION DE LA NOTIFICATION DE DROIT

SOMMAIRE

ACTIVITÉS D'EXPRESSION P.10

ARTS PLASTIQUES P.11

CRÉATION MUSICALE P.13

DANSE P.17

LOISIRS P.23

RELAXATION P.25

SPORT P.26

LA MAISON MALADIÈRE SOUTIEN
LA VIE ASSOCIATIVE LOCALE P.30

ASSOCIATION SOCIO-CULTURELLE ET SPORTIVE P.35

LES PANIERS BIO P.37

PERMANENCES SOCIALES ET SERVICES P.38

LE COIN DES FAMILLES P.40

LE PÔLE DE LA JEUNESSE DE
LA MAISON MALADIÈRE P.42

ACTIVITÉS SOCIO CULTURELLES

ACTIVITÉS D'EXPRESSION



THÉÂTRE

ANIMATEUR : Gérard François (03 80 30 89 22)
HORAIRES : **Mercredi :** 17h30-19h45 et 20h15-22h30
PUBLIC : Adultes
LIEU : Bâtiment Maladière

En début d'année animateur et participants définissent un projet (travail sur un thème ou une pièce entière, clown, masque, etc.). Ensuite, c'est un peu l'aventure : on explore chaque scène en variant les styles de jeu, les entrées, les supports. En donnant la priorité aux corps, aux émotions, aux textes, à la rencontre, au plaisir. Faire simple et juste en restant au plus près des individus et des mots. Avec, en fin d'année, cette chose terrifiante et magnifique : la rencontre avec le public !

Chaque atelier mélange débutants et confirmés. Avant de vous inscrire auprès du secrétariat, vous êtes invités à participer à la séance d'essai.

TARIFS

DIJON
EXTÉRIEUR

A	B	C	D	E	F
215 €	220 €	230 €	240 €	250 €	255 €
235 €	245 €	255 €	265 €	270 €	268 €



DESSIN & PEINTURE

ANIMATRICE : Clémence Hourcade Candelé

(Professeure diplômée des Beaux-Arts)

HORAIRES : **Mardi :** 17h15-18h45 (6-13 ans)

Mercredi : 18h30-20h30 (À partir de 14 ans et Adultes)

PUBLIC : Tout public à partir de 6 ans

LIEU : Bâtiment Balzac

Ambiance décontractée !

COURS 6-13 ANS :

On touche à tout ! On part à la découverte des différentes techniques de dessin, de peinture, et un peu de modelage... Et on les approfondit. Dessin d'observation, perspective, et travail de la couleur.

ADULTES ET À PARTIR DE 14 ANS :

À la carte ! On trouvera ici un accompagnement individualisé autour de la pratique du dessin et de la peinture sous forme de travaux dirigés ou d'expression libre.

TARIFS enfant

DIJON

EXTÉRIEUR

A	B	C	D	E	F
135 €	145 €	155 €	160 €	165 €	170 €
170 €	180 €	190 €	200 €	210 €	220 €

TARIFS adulte

DIJON

EXTÉRIEUR

A	B	C	D	E	F
180 €	190 €	200 €	210 €	220 €	230 €
240 €	250 €	260 €	270 €	280 €	290 €



DESSIN AVEC MODÈLE VIVANT

ANIMATEURS : Jean-Louis Borel
Monique Mitard de l'Atelier Plus
HORAIRES : **Lundi :** 14h30-16h30 (Monique Mitard)
Mardi : 19h30-21h30 (Jean-Louis Borel)
PUBLIC : Adultes
LIEU : **Lundi :** Bâtiment Maladière
Mardi : Bâtiment Maladière



Le corps humain, objet d'étude ou moyen d'expression artistique ?
Les deux bien sûr... Et depuis longtemps !
Des sessions auront lieu certains dimanches ; le calendrier sera disponible
en septembre.

TARIFS

DIJON
EXTÉRIEUR

A	B	C	D	E	F
45 €	50 €	55 €	60 €	65 €	70 €
60 €	65 €	70 €	75 €	80 €	85 €

SCULPTURE – MODELAGE AVEC MODÈLE VIVANT

ANIMATEUR : Jean Louis Borel
HORAIRES : **Jeudi** 14h00-17h00
PUBLIC : Adultes
LIEU : Bâtiment Maladière

D'abord quelques croquis rapides du modèle pour choisir la pose, puis nous élaborons une statue d'argile. Recherche du geste, des lignes, des plans, des ombres et lumières.
La sculpture pourra être cuite et conservée. L'argile est fournie.

TARIFS

DIJON
EXTÉRIEUR

A	B	C	D	E	F
240 €	250 €	260 €	270 €	280 €	290 €
260 €	270 €	280 €	290 €	300 €	310 €

CRÉATION MUSICALE

DÉCOUVERTE INSTRUMENTALE



ANIMATEUR : Jean-Michel Bove
HORAIRES : **Mercredi :** 14h00 -17h00
(cours de 45 minutes, groupe de 3 ou 4)
PUBLIC : 4 à 6 ans
LIEU : Bâtiment Maladière

**RENDEZ-VOUS POUR
LES PRÉ-INSCRIPTIONS
MERCREDI 2 SEPTEMBRE
DE 13H À 19H**

Dans cet atelier, les enfants vont découvrir trois instruments : le piano, la batterie et la guitare et ce, à travers l'apprentissage de quelques notions de solfège, de lecture rythmique ainsi qu'en étudiant quelques morceaux de musiques.

TARIFS

	A	B	C	D	E	F
DIJON	230 €	240 €	250 €	260 €	270 €	280 €
EXTÉRIEUR	230 €	260 €	270 €	280 €	290 €	300 €

BATTERIE

ANIMATEURS : Jean-Michel Bove
HORAIRES : **Lundi et Mardi :** 14h00-21h30
Mercredi : 09h30-12h00 / et 17h00-20h00
Jedi : 20h00-22h00 (cours de 30 minutes)
PUBLIC : Tout public à partir de 4 ans
LIEU : Bâtiment Maladière

**RENDEZ-VOUS POUR
LES PRÉ-INSCRIPTIONS
MERCREDI 2 SEPTEMBRE
DE 13H À 19H**

Aller à l'essentiel ! Voilà comment on pourrait définir l'esprit de l'atelier batterie. Le but recherché : être capable, le plus rapidement possible, de jouer en groupe, tout en passant par le solfège rythmique, la technique et l'apprentissage d'un répertoire, le tout dans une ambiance décontractée mais sérieuse.

TARIFS cours collectifs

	A	B	C	D	E	F
DIJON	285 €	295 €	305 €	315 €	325 €	335 €
EXTÉRIEUR	310 €	320 €	330 €	340 €	350 €	360 €

TARIFS cours individuels

	A	B	C	D	E	F
DIJON	450 €	470 €	490 €	510 €	525 €	535 €
EXTÉRIEUR	485 €	510 €	520 €	535 €	545 €	555 €

CHANT

ANIMATRICE : Mi-Ja Kim

HORAIRES : **Mercredi :** 12h00-20h00

Judi et vendredi : 14h00-20h00

(30 minutes en individuel et 30 minutes en collectif)

PUBLIC : À partir de 7 ans et adultes

LIEU : Bâtiment Maladière



Que ce soit le classique, la variété ou la chanson populaire, tous les styles pourront être étudiés, dans plusieurs langues, suivant l'orientation de l'élève. Durant ces cours seront enseignés les mouvements respiratoires, la technique vocale, les bases du solfège et du rythme. Et les plus audacieux pourront participer au concert de fin d'année !

TARIFS cours individuels

A B C D E F

DIJON

500 € 520 € 530 € 545 € 565 € 575 €

EXTÉRIEUR

530 € 550 € 560 € 575 € 595 € 605 €

GUITARE & BASSE

**POUR LES INSCRIPTIONS, RENDEZ-VOUS
MERCREDI 2 SEPTEMBRE DE 14H À 18H.
JOSEPH SERA PRÉSENT POUR RECUEILLIR
LES DESIDERATA DE CHACUN.**

ANIMATEUR : Joseph Oneglia

HORAIRES : **Mercredi :** 13h00-20h00

Judi : 16h00-20h00

PUBLIC : Enfants à partir de 10 ans et adultes

LIEU : Bâtiment Maladière

Métal, Rock, Folk, Classique, Jazz Manouche... Ou pas : Joseph vous accompagnera dans l'apprentissage de votre instrument suivant vos choix. Technique, accords, solo...
Le but : devenir un guitariste accompli, en se faisant plaisir !

TARIFS cours collectifs 1h

A B C D E F

DIJON

280 € 290 € 300 € 310 € 320 € 330 €

EXTÉRIEUR

300 € 325 € 335 € 340 € 345 € 350 €

PIANO

ANIMATRICE : Mi-Ja Kim

HORAIRES : **Mercredi :** 13h00-20h00

Judi et vendredi : 14h00-20h00

PUBLIC : Enfants de 5 à 6 ans (cours de 30 minutes)

Enfants de 7 à 12 ans (cours de 45 minutes)

Enfants à partir de 13 ans et adultes (cours d'1h)

LIEU : Bâtiment Maladière

Apprendre le piano de manière amusante et passionnante : balades à travers les styles musicaux, dictée musicale, performance technique, improvisation de rythmes, harmonisation et composition.

Les cours sont « individuel-collectifs » et organisés selon l'âge, le niveau, le nombre de participants, pour une meilleure pédagogie.

TARIFS cours collectifs

DIJON
EXTÉRIEUR

A	B	C	D	E	F
260 €	270 €	280 €	290 €	300 €	310 €
290 €	300 €	310 €	320 €	330 €	340 €

TARIFS cours individuels

DIJON
EXTÉRIEUR

A	B	C	D	E	F
490 €	510 €	530 €	550 €	570 €	590 €
530 €	550 €	570 €	590 €	600 €	610 €



VIOLON

ANIMATRICE : Nathalie Valtat

HORAIRES : **Vendredi** : 15h - 20h

PUBLIC : Enfants à partir de 5 ans et adultes

LIEU : Bâtiment Maladière

L'objectif de cet atelier est une pratique collective quelque soit l'âge et le niveau.

Pour les plus jeunes, l'éveil musical se fait de façon ludique à travers le violon. La transmission y sera orale et visuelle.

À partir de 8-10 ans, un répertoire plus écrit servira de base à l'enseignement de cet instrument. En fonction des goûts le répertoire étudié sera classique, traditionnel, irlandais, régional, des Balkans, etc.

L'important étant de jouer ensemble !

TARIFS cours individuels 3/4h

	A	B	C	D	E	F
DIJON	530 €	545 €	560 €	570 €	585 €	595 €
EXTÉRIEUR	555 €	570 €	585 €	610 €	625 €	635 €

TARIFS cours collectifs 1h

	A	B	C	D	E	F
DIJON	355 €	375 €	385 €	400 €	415 €	425 €
EXTÉRIEUR	380 €	395 €	410 €	425 €	440 €	455 €

TARIFS cours collectifs 1/2h

	A	B	C	D	E	F
DIJON	165 €	175 €	185 €	195 €	205 €	215 €
EXTÉRIEUR	180 €	195 €	205 €	215 €	225 €	235 €



DANSE

BREAKDANCE

ANIMATEUR : Mohsen Bouguerra

HORAIRE : Mercredi 7-11 ans débutants : 17h30 - 18h30

Vendredi 12 ans et + / Adultes : 20h45-22h

PUBLIC : À partir de 7 ans

LIEU : Bâtiment Maladière

Le plaisir avant tout !

Le Breakdance est le style de danse le plus acrobatique du Hip Hop. Au programme des séances calées sur le rythme des enfants avec des jeux et des défis.

Les danseurs prennent confiance en eux et apprennent à danser ensemble et à développer au mieux leur potentiel. Rythme, force, souplesse, vitesse, coordination, écoute musicale autant de qualités nécessaires pour des mouvements explosifs !

TARIFS

DIJON

A B C D E F

210 € 220 € 230 € 240 € 250 € 260 €

EXTÉRIEUR

230 € 240 € 250 € 260 € 270 € 280 €

DANCING LINE

ANIMATEUR : Patrice Perdrisot

HORAIRE : Lundi : de 19h30 à 20h30

PUBLIC : Adultes

LIEU : Bâtiment Maladière

Un cours festif, tonique et intergénérationnel avec des chorégraphies actuelles et rétros à la portée de tous ! Dans une ambiance décontractée, venez danser et vous éclater sur des rythmes variés et un large choix musical : Cumbia, Charleston, Mambo, Merengue, Fox Trot, Salsa, Valse, Samba, Marche, Rock, Disco, Rumba, etc.

TARIFS

DIJON

A B C D E F

210 € 220 € 230 € 240 € 250 € 260 €

EXTÉRIEUR

230 € 240 € 250 € 260 € 270 € 280 €

FLAMENCO

ANIMATRICE : Arte Flamenco - Hélène Frey

HORAIRES : **Jéudi** : de 19h15 à 20h30

PUBLIC : Adultes - Niveau intermédiaire

LIEU : Bâtiment Balzac

Le Flamenco est bien plus qu'une danse. C'est une culture qui vous attrape et vous transporte dans un monde où votre cœur bat au rythme incandescent et puissant de la fiesta andalouse. Votre corps est possédé par la grâce et vos talons répondent aux notes endiablées des guitares et des chants, enrichis du caractère des peuples gitans, juifs et arabo-andalous.

TARIFS

DIJON

EXTÉRIEUR

A	B	C	D	E	F
180 €	190 €	200 €	215 €	225 €	230 €
200 €	210 €	225 €	240 €	245 €	250 €

DANSE ORIENTALE

ANIMATRICE : Cécile Mouraux de l'Association Samara

HORAIRES : **Mardi** : 20h45-22h (Débutants)

Mercredi : 18h30-19h30 (Intermédiaires)

19h45-21h15 (Avancées - Atelier scène)

PUBLIC : À partir de 16 ans

LIEU : Bâtiment Maladière



La danse du ventre, ce n'est pas ce que vous croyez ; vous pourriez même découvrir des muscles insoupçonnés jusqu'alors !

Sur les différents styles et rythmes orientaux égyptiens, vous vous réapproprierez votre corps en apprenant à isoler et coordonner vos mouvements... Avec grâce.

Une véritable découverte de la maîtrise, de l'acceptation de son corps et de l'élégance du mouvement.

TARIFS

DIJON

EXTÉRIEUR

A	B	C	D	E	F
180 €	190 €	200 €	215 €	225 €	230 €
200 €	210 €	225 €	240 €	245 €	250 €

FOLK



ANIMATEUR : Patrice Perdrisot
PUBLIC : Adultes à partir de 16 ans
LIEU : Bâtiment Maladière

Un tour du Monde avec des danses simples ou complexes, en cercle, en ligne ou par couple ! Une invitation au voyage sur des musiques traditionnelles ou modernes. Toujours dans la bonne humeur et la convivialité !

DANSE FOLK GOLD **lundi : 17h30-18h30**

Venez bouger pour préserver et améliorer votre coordination des mouvements, votre équilibre, votre souplesse du corps et de l'esprit !
Un cours chaleureux pour garder l'envie et le plaisir de danser !

DANSE FOLK "D'ICI ET D'AILLEURS" **lundi : 18h30-19h30**

Au programme de ce cours : plaisir, tonicité et coordination, vitalité d'esprit, initiation aux pas et apprentissage des danses ! Venez découvrir les danses traditionnelles de France et d'Europe et de la Méditerranée.

DANSE FOLK DES BALKANS **lundi : 20h30-21h30**

Dans ce cours vous trouverez l'énergie, la discipline du corps, la vitalité d'esprit ainsi que le plaisir de la danse ! Initiation et technique des pas, découverte et apprentissage des chorégraphies !
Un voyage virtuel dans les pays d'Europe de l'Est et de la Méditerranée.

TARIFS

DIJON
EXTÉRIEUR

A	B	C	D	E	F
65 €	70 €	75 €	80 €	85 €	90 €
75 €	80 €	85 €	90 €	95 €	100 €

-20% SI VOUS SUIVEZ PLUS D'UN COURS

RAGGA DANCEHALL

ANIMATRICE : Cécile Alabi

HORAIRES : **Lundi :** 17h30-18h30 (7-10 ans)
18h30-19h30 (11-18 ans)

PUBLIC : 7-18 ans

LIEU : Bâtiment Balzac

Le Ragga Dancehall est une danse dynamique et accessible à toutes et à tous. Durant le cours, on apprend des chorégraphies mais l'on crée aussi ensemble ou en petits groupes. Et l'on s'enrichit de la culture jamaïcaine qui est à l'origine de cette danse.

Les musiques sont très variées : Major Laser, Koffee, J. Balvin, Sean Paul, etc.

TARIFS

DIJON

EXTÉRIEUR

A B C D E F

140 € 150 € 160 € 165 € 170 € 175 €

150 € 160 € 170 € 180 € 190 € 190 €



ÉVEIL CORPOREL, INITIATION À LA DANSE & AU RYTHME

ANIMATRICE : Élodie Baudson

HORAIRE : **Jeudi :** 16h30 – 17h30 (6 -8 ans)
17h30 – 18h30 (4-5 ans)

PUBLIC : Enfants de 4 à 8 ans

LIEU : Bâtiment Maladière

Ateliers de découverte corporelle, d'exercices rythmiques, de coordination, d'appropriation de l'espace et de relations entre les enfants.

TARIFS

DIJON
EXTÉRIEUR

A	B	C	D	E	F
140 €	150 €	160 €	165 €	170 €	175 €
150 €	160 €	170 €	180 €	190 €	190 €



MODERN'JAZZ

ANIMATRICE : Élodie Baudson

HORAIRE : **Jeudi :** 18h30 -19h30 (12-14 ans)
19h30 - 20h30 (à partir de 15 ans)

Vendredi : 17h15-18h15 (9-11 ans)

PUBLIC : De 9 à 15 ans

LIEU : Bâtiment Maladière

Danse technique et dynamique, le Modern' Jazz se danse sur des musiques rythmées et actuelles. Élodie favorise l' expression personnelle , la confiance en soi mais aussi la mise en scène et l' effet de groupe. Surprise garantie à chaque spectacle ! Avec un seul mot d ordre : «le plaisir avant tout!»

TARIFS

DIJON
EXTÉRIEUR

A	B	C	D	E	F
140 €	150 €	160 €	165 €	170 €	175 €
150 €	160 €	170 €	180 €	190 €	190 €

STREET JAZZ

ANIMATRICE : Élodie Baudson

HORAIRES : **Jeudi :** 20h30-21h30

PUBLIC : À partir de 16 ans

LIEU : Bâtiment Maladière

Inspiré des clips vidéo, le street jazz se situe entre le hip hop et le modern'jazz et se danse sur des musiques actuelles.

Ce cours permet de gagner en confiance en soi. Les élèves pourront être sollicités pour faire des restitutions chorégraphiques ou participer à des mini-shows

TARIFS

DIJON

EXTÉRIEUR

A	B	C	D	E	F
145 €	155 €	165 €	170 €	175 €	180 €
160 €	170 €	180 €	185 €	190 €	195 €



"AUTOUR D'UN LIVRE"

CONTACT : Monique Fleith
HORAIRES : **Mardi** : 14h15-16h30
PUBLIC : Adultes
LIEU : Bâtiment Balzac

RENTRÉE MARDI 15 SEPTEMBRE 2020, UN CALENDRIER SERA ÉTABLI AVEC LES PARTICIPANTS À CE MOMENT LÀ. 9 RENDEZ-VOUS L'AN.

On se retrouve chaque mois pour partager son plaisir de lire et, pourquoi pas, découvrir grâce au groupe ce qu'on n'aurait pu découvrir seul...

Telle est l'ambition de "Autour d'un livre" !



TARIF

ADHÉSION À LA MAISON MALADIÈRE (4€)

COUTURE

CONTACT : Nadine Furdin
HORAIRES : **Lundi** : 14h-16h30 / 17h – 19h30
PUBLIC : À partir de 16 ans
LIEU : Bâtiment Balzac

Vous avez un projet, des idées, des envies? Venez avec !
 Du torchon à la robe de mariée, de la pochette au manteau, Nadine professionnelle de la Couture vous permettra de réaliser vos rêves!

TARIFS

DIJON
EXTÉRIEUR

A	B	C	D	E	F
70 €	95 €	120 €	140 €	160 €	185 €
85 €	115 €	135 €	155 €	175 €	200 €

CLUB VERMEIL

ANIMATRICE : Françoise de Maricourt

HORAIRES : **Jedi** : 14h-18h (14h-17h30 durant les vacances)

LIEU : Bâtiment Balzac

Ici, on se retrouve, on échange, on s'amuse !

Que l'on soit en terrain connu (belote, scrabble, dominos, etc.) ou inconnu (toutes les propositions de nouveautés sont les bienvenues), chacun trouvera, suivant ses envies du jour, une table et des compagnons de jeu. Régulièrement les "Jedus de Fête" viennent ponctuer les saisons : célébration des anniversaires, goûters dansants, loto, spectacle.

TARIF

6€ À L'ANNÉE + 4€ À LA MAISON MALADIÈRE
POSSIBILITÉ DE PRENDRE LE GOÛTER (10€ PAR TRIMESTRE)

PHOTO NUMÉRIQUE

ANIMATEUR : Michaël Rainot

HORAIRES : **Mercredi** : 18h00-19h30

PUBLIC : Adultes (à partir de 16 ans)

LIEU : Bâtiment Balzac



Vous souhaitez apprendre à vous servir de votre appareil photo ou partager votre expérience ?

Nous organisons des réunions critiques et techniques dans une ambiance sympa ! Des sorties de prises de vues sur le terrain auront régulièrement le week-end ou en semaine.

TARIFS



DIJON
EXTÉRIEUR

A	B	C	D	E	F
180 €	195 €	210 €	225 €	240 €	255 €
200 €	215 €	230 €	240 €	260 €	275 €

YOGA

ANIMATRICE : Zuriñe Madinabeitia

HORAIRE : **Mardi** : 12h15-13h15 (débutants)
19h00-20h00 et 20h15-21h15 (intermédiaires)

PUBLIC : Adultes

LIEU : Bâtiment Balzac

Un temps pour soi pour prendre conscience de sa respiration, de son corps, de son activité mentale, des différentes sensations... Être présent-e... Dans le calme.

Par la pratique nous améliorons notre souffle, nous cultivons la souplesse, la force, l'équilibre, la concentration...

Tout cela nous apporte une plus grande stabilité intérieure et nous aide à apaiser notre esprit.

TARIFS

DIJON

EXTÉRIEUR

A	B	C	D	E	F
100 €	110 €	115 €	120 €	125 €	130 €
110 €	120 €	125 €	130 €	135 €	140 €

QI GONG

ANIMATRICE : Nathalie Gueniot

HORAIRE : **Vendredi** : 12h30 -13h30

PUBLIC : Adultes

LIEU : Bâtiment Maladière

Cette discipline ancestrale favorise la détente et le bien-être. Elle associe les mouvements corporels, le souffle et la conscience pour favoriser ainsi l'harmonie du corps et de l'esprit.

Les exercices peuvent être dynamiques : assouplissement des articulations, des muscles, des tendons, circulation de l'énergie. Mais aussi statiques : renforcement de l'énergie vitale, développement des perceptions corporelles internes.

TARIFS

DIJON

EXTÉRIEUR

A	B	C	D	E	F
105 €	110 €	115 €	120 €	125 €	130 €
115 €	120 €	125 €	130 €	135 €	140 €

SPORT

BABY GYM

ANIMATRICE : Élodie Baudson

HORAIRES : 9h30 - 10h30

PUBLIC : Enfant à partir de 15 mois accompagné d'un parent

LIEU : Bâtiment Balzac

Venez passer un agréable moment avec votre enfant. Nous vous proposons différents ateliers sur la motricité fine et globale.

TARIFS

DIJON
EXTÉRIEUR

A	B	C	D	E	F
85 €	100 €	115 €	130 €	145 €	160 €
105 €	130 €	145 €	160 €	175 €	190 €

MULTISPORT DES LOUPIOTS

ANIMATEUR : Adrien Alix

HORAIRES - Mardi : 17h00-17h45 (4-5 ans)

Mardi : 18h00-19h00 (6-8 ans)

Vendredi : 17h15-18h15 (6-8 ans)

PUBLIC : 4-8 ans

LIEU : Gymnase du Drapeau avenue Général Fauconnet
(entrée par l'école maternelle du Drapeau)



Ici on touche à tout !

Jeux de ballons, basket, tennis, athlétisme, gym, roller, sports d'opposition (boxe, judo), etc.

L'objectif étant le développement de l'enfant autour de ces différentes activités et, qui sait, de susciter un engouement pour une pratique en particulier.

TARIFS

DIJON
EXTÉRIEUR

A	B	C	D	E	F
105 €	110 €	115 €	120 €	125 €	130 €
115 €	120 €	125 €	130 €	135 €	140 €

GYM TONIQUE

ANIMATEUR : Stéphane Heitzmann

HORAIRES : **Mardi :** 19h30-20h30

PUBLIC : Adultes

LIEU : Bâtiment Maladière

Ici, on se dépense et on se maintient en forme !

Au programme : renforcement musculaire, abdo cuisses- fessiers, le tout dans une ambiance conviviale et en musique !

TARIFS

DIJON
EXTÉRIEUR

A	B	C	D	E	F
105 €	110 €	115 €	120 €	125 €	130 €
115 €	120 €	125 €	130 €	135 €	140 €

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

ANIMATRICE : Adrien Alix (le vendredi)
Stéphane Heitzmann (le mardi)

HORAIRES : **Mardi :** 9h -10h

Vendredi : 9h -10h

PUBLIC : Adultes

LIEU : Bâtiment Maladière

Ici on vient pour se défouler et se dépenser !

Au programme assouplissements, renforcement musculaire, abdo-fessiers.

TARIFS

DIJON
EXTÉRIEUR

A	B	C	D	E	F
105 €	110 €	115 €	120 €	125 €	130 €
115 €	120 €	125 €	130 €	135 €	140 €

STRETCHING

ANIMATEUR : Adrien Alix

HORAIRE : **Vendredi** : 10h - 11h

PUBLIC : Adultes

LIEU : Bâtiment Maladière

Il s'agit d'un sport bien-être, idéal si vous n'avez jamais fait de gym ou si vous souhaitez reprendre une activité physique.

Assouplissements, étirements, relaxation : ici tout se fait en douceur.

TARIFS

DIJON
EXTÉRIEUR

A	B	C	D	E	F
105 €	110 €	115 €	120 €	125 €	130 €
115 €	120 €	125 €	130 €	135 €	140 €

FITNESS

ANIMATRICE : Anne Laure Amiot

HORAIRE : **Lundi** : 18h-19h

Jeudi : 18h30-19h30

PUBLIC : Adultes

LIEU : Bâtiment Balzac

Plusieurs cours dans la semaine... jamais la même chose !

- Travail cardio-respiratoire (cours d'aéro ou de "Low Impact Aerobic").
- Travail musculaire (cours d'abdos/cuisses/fessiers, renforcement musculaire buste-dos).
- Circuit minceur : plusieurs ateliers cardio-musculaires utilisant différents matériels (haltère, ballon, step, élastique...).

TARIFS

DIJON
EXTÉRIEUR

A	B	C	D	E	F
185 €	195 €	205 €	215 €	225 €	235 €
210 €	220 €	230 €	240 €	250 €	260 €

ZUMBA

ANIMATEUR : Anne-Laure Amiot
HORAIRES : **Mercredi :** 19h45-20h45
Jeudi : 19h45-20h45
PUBLIC : Adultes
LIEU : Bâtiment Balzac

Vous aimez bouger, danser, alors rejoignez-moi au cours de zumba !!
Chaque cours ressemble à une fête!! Vous allez bouger, sculpter, affiner votre corps tout en vous amusant!! Discipline fitness qui allie travail cardio-respiratoire et musculaire au son des musiques latines.
Strong by Zumba !

TARIFS

	A	B	C	D	E	F
DIJON	185 €	195 €	205 €	215 €	225 €	235 €
EXTÉRIEUR	210 €	220 €	230 €	240 €	250 €	260 €

PILATES

ANIMATEUR : Anne-Laure Amiot
HORAIRES : **Lundi :** 12h30-13h30 et 19h00-20h00
PUBLIC : Adultes
LIEU : Bâtiment Balzac

Renforcement musculaire qui s'inspire du yoga. Se muscler en douceur, sans impact (muscles profonds et stabilisateurs). Travail aussi sur la respiration, les étirements et l'assouplissement. Se pratique au sol sur un tapis.

TARIFS

	A	B	C	D	E	F
DIJON	185 €	195 €	205 €	215 €	225 €	235 €
EXTÉRIEUR	210 €	220 €	230 €	240 €	250 €	260 €

LA MAISON MALADIÈRE SOUTIENT LA VIE ASSOCIATIVE LOCALE

DANSES

DANSES MÉDIÉVALES

L'objectif premier de ces ateliers est de participer à des représentations en costume.

Les danses sont d'inspiration Renaissance. Proposés et animés par la Guilde de la Chouette.

CONTACT : Michel Lanquetin
03 80 71 28 60

HORAIRES : Vendredi : 19h30 - 22h

PUBLIC : Adultes

LIEU : Bâtiment Balzac

DANSES BRETONNES

Dans une ambiance chaleureuse, l'association Biz Bihan accompagnée de ses musiciens, vous fait voyager dans toute la Bretagne au travers des différents styles de danse bretonne propres à chaque région.

CONTACT : bizbihan3@gmail.com
07 67 19 83 73

HORAIRES : Lundi : 20h - 22h30

PUBLIC : Adultes

LIEU : Bâtiment Balzac

TANGO ARGENTIN DE BAL

Tango, milonga, valse argentine : cours et pratiques proposés et animés par l'association "Tango d'Or". Renseignements lors des portes ouvertes, aux séances, et sur le site tangodijon.wixsite.com/tangodor/

CONTACT : tangodor@hotmail.fr

HORAIRES : Mardi : 19h15 - 23h

PUBLIC : Adultes à partir de 16 ans

LIEU : Bâtiment Balzac

LINDY HOP

Le Lindy Hop est une danse de rue qui s'est développée vers la fin des années 1920, en parallèle avec le jazz et plus particulièrement le swing.

C'est un peu l'ancêtre du rock. Les cours sont proposés et animés par l'association "Lindy Up !".

CONTACT : Association "Lindy Up!"
06 83 11 58 51

HORAIRES : Mardi : 19h30-22h30

(3 niveaux - 3 cours d'une heure)

PUBLIC : Adultes

LIEU : Bâtiment Balzac

EXPRESSION ARTISTIQUE

ARTS PLASTIQUES (DESSIN, PEINTURE, VOLUME, GRAVURE)

L'objectif est d'amener chaque participant à rechercher une expression personnelle à travers les différents thèmes et techniques proposés (principalement le dessin et la peinture).

Ces exercices permettent d'explorer un maximum de possibilités mais chacun est libre de développer la technique et le sujet qu'il affectionne.

Peu importe le niveau de départ, chacun est suivi individuellement au sein du groupe en fonction de ses besoins.

TECHNIQUES :

- Techniques de dessin- Technique de peinture- Technique mixtes
- Technique de volume-Technique de gravure.

PROFESSEURE :

- Céline Émorine Intervenante diplômée des Beaux-Arts de Dijon (Diplôme National Supérieur d'Expression Plastique) de l'association Art-Présence
- Renseignements et inscriptions auprès de l'association (07 81 84 26 33).

REPRISE DE COURS :

- Mardi 8 Septembre 2020

FIN DE COURS :

- Mardi 06 juillet 2021

CONTACT : Association Art-présence
07 81 84 26 33

HORAIRES : Mardi : 14h - 17h
(hors vacances scolaires)

PUBLIC : Adultes à partir de 16 ans

LIEU : Bâtiment Balzac

TARIF : 100€ / trimestre

RÉSIDENCES D'ARTISTES

COMPAGNIE "LA MÈRE FOLLE"

Troupe de théâtre. Renseignements auprès de Gérard François aux heures de répétition.

ANIMATEUR : Gérard François

HORAIRES : Lundi : 19h30-22h30

PUBLIC : Adultes

LIEU : Bâtiment Maladière

RÉSIDENCES D'ARTISTES

"LA TROUPANOUS"

CONTACT : Nathalie Douteau
nathalie.dout@gmail.com
HORAIRES : Jeudi - 18h30-21h

PUBLIC : Adultes
LIEU : Bâtiment Maladière

TROUPE "PONCTUATION !"

La troupe "PONCTUATION !", créée en 2006, est composée de comédiennes amateurs issues des ateliers de la MJC Maladière. Son répertoire est contemporain. Elle se produit au Bistrot de la Scène, dans des festivals de théâtre amateur, régulièrement dans le cadre de "l'été on continue" et à domicile.

CONTACT : Joëlle Douhaire
HORAIRES : Mardi : 20h30-23h
PUBLIC : Tout public
LIEU : Bâtiment Maladière

LES MOUSQUETEXTES

Association de lecteurs, aiment partager leurs découvertes littéraires en proposant des lectures publiques. Subventionnées par la ville de Dijon ils se produisent deux fois par mois dans différents lieux de la ville. Ils peuvent aussi venir à domicile pour des soirées-lectures conviviales.

CONTACT : mousquetextes.dijon@gmail.com
mousquetextes21.blogspot.fr
HORAIRES : 5 ou 6 samedis dans l'année de 10h à 17h
PUBLIC : Tout public
LIEU : Bâtiment Maladière

FLAM&CO

Mana Chachipén est auteur-compositeur, danseuse, chanteuse, professeure de danse... Directrice artistique dans plusieurs compagnies, elle se produit sur les scènes bourguignonnes (Bistrot de la Scène, La Karrière, Le Crusoé, etc.) ainsi que lors d'évènements comme "Garçon la note".

CONTACT : Accueil
Facebook : Mana Chachipén
La Page
HORAIRES : Vendredi : 12h15-13h30
PUBLIC : Adultes
LIEU : Bâtiment Balzac

"COMPAGNIE ARTE FLAMENCO"

Compagnie de danse et organisateur de spectacles. Création de spectacles vivants (théâtre, concerts, comédies musicales, etc.)

CONTACT : asso.arteflamencobourgogne
@orange.fr
site web: arteflamenco.info
HORAIRES : Lundi : 12h15-13h30
PUBLIC : Tout public
LIEU : Bâtiment Balzac

"SAMARA"

Compagnie de Danse Orientale.
Direction artistique : Cécile Mouraux.

Cet atelier chorégraphique permet aux danseuses confirmées de parfaire leurs créations chorégraphiques, en solo comme en groupe, d'approfondir leur sens artistique avec l'aide de leur professeure.

Réalisation de spectacles de Danse Orientale égyptienne par la troupe qui se produit régulièrement sur les scènes bourguignonnes.

HORAIRES : Mardi : 20h45 - 22h (Débutants)
Mercredi : 18h30 - 19h30 (Intermédiaires)
Mercredi : 19h45 - 21h45 (Initiés ateliers scène)

LIEU : Bâtiment Balzac

TARIFS :

	A	B	C	D	E	F
DIJON	180 €	190 €	200 €	215 €	225 €	230 €
EXTÉRIEUR	200 €	210 €	225 €	240 €	245 €	250 €



LOISIRS

JEU D'ÉCHECS

Le champion de Bourgogne 2014 vous propose des cours d'initiation et de perfectionnement au Roi des jeux de stratégie ! La pratique de cet art développe la concentration, la mémoire, le sens de l'anticipation, l'acceptation de la défaite, le respect des règles et des autres...

"Il y a plus d'aventures sur un Échiquier que sur toutes les mers du Monde" disait Mc Orlans. Aventuriers de tout âge, venez vite faire un essai !

CONTACT : Yann Lozac'Hmeur de l'Académie d'échecs Philidor
06 74 49 93 37

HORAIRES : Vendredi : 14h - 16h (Seniors)
19h45-20h45 (Cours pour compétiteurs)
20h45-23h30 (On joue ! à partir de 16 ans)
Samedi : 9h00-10h30 (Enfants de 5 à 8 ans)
10h30-12h30 (Enfants de 9 à 15 ans)

PUBLIC : Tout public

LIEU : Bâtiment Balzac

ACTIVITÉS DE DÉTENTE ET DE BIEN-ÊTRE

KINÉSIOLOGIE "SPÉCIAL RETRAITÉS"

Activités de détente et de bien être organisées et animées par l'OPAD pour apprendre à se libérer du stress.

CONTACT : OPAD – 03 80 70 02 03

HORAIRES : Lundi : 10h -11h

Mercredi 9h15 - 10h15 ou 10h30 - 11h30

PUBLIC : Adultes retraités

LIEU : Bâtiment Balzac

BRAIN BALL "SPÉCIAL RETRAITÉS"

Activités de bien être liant l'équilibre et la coordination. Organisé et animé par l'OPAD.

CONTACT : OPAD – 03 80 70 02 03

HORAIRES : Mardi : 14h15-15h15

PUBLIC : Adultes retraités

LIEU : Bâtiment Balzac

GYMNASTIQUE "SPÉCIAL RETRAITÉS"

Gymnastique classique suivie de gymnastique douce : maintien des capacités physiques.

CONTACT : OPAD – 03 80 70 02 03

HORAIRES : Jeudi : 9h - 10h et 10h15-11h15

PUBLIC : Adultes retraités

LIEU : Bâtiment Balzac

COUTURE "SPÉCIAL RETRAITÉS"

Pratique débutante. Organisé et animé par l'OPAD.

CONTACT : OPAD – 03 80 70 02 03

HORAIRES : Mardi : 14h - 16h30

PUBLIC : Adultes retraités

LIEU : Bâtiment Balzac



A.S.C.S. ASSOCIATION SOCIO-CULTURELLE ET SPORTIVE

Gérée depuis plus de 40 ans par une équipe de bénévoles, l'association ASCS Balzac a pour objectif de promouvoir la participation des habitants à l'animation globale de la Maison Maladière et du quartier et organise en partenariat avec elle des actions sociales et culturelles.

C'est un lieu ouvert à tous, c'est aussi un lieu où vos projets peuvent prendre vie, où chaque habitant peut venir donner un peu de son temps libre et venir à la rencontre des autres en participant activement à la vie des différents clubs ou à l'élaboration de projets collectifs.

Vous avez du temps libre, vous avez des envies, vous avez des compétences, vous aimez l'échange de la rencontre avec les autres ? Vous pouvez vous impliquer dans la vie de votre quartier en venant nous rejoindre ! Bénévolat, aide ponctuelle, toutes les formes de participation seront les bienvenues !

CLAUDINE SAFFROY
Présidente de l' ASCS Balzac

ATELIER DE DANSES TRADITIONNELLES COLLECTIVES

Dans une ambiance familiale, cet atelier vous fera découvrir les danses traditionnelles : des Pyrénées à l'Alsace en passant par la Bretagne ou l'Auvergne et même avec quelques excursions à l'étranger, différentes formes de danses vous seront proposées en cercle, en quadrette, en ligne, en cortège...sur des musiques variées, anciennes ou contemporaines. Venez seul(e) ou accompagné(e), débutant(e) ou pas...

Animatrice : Hélène Gueyffier

Horaires : Jeudi : 20h30 - 22h30

Public : Adultes

Lieu : Bâtiment Balzac

Tarif : Adhésion annuelle à l'association : 10€ Inscription ensuite dans les ateliers

CLUB SORTIES "DÉCOUVERTE"

Visites culturelles à Dijon et dans les environs. Club convivial ouvert au plus grand nombre pour des sorties à thèmes variés au grand plaisir de tous. Sorties à la journée ou à la demi-journée.

Responsable de Club : Marie-Claude MONNET

Inscriptions auprès de Martine Louvat : louvatmartine@orange.fr

Renseignements : Marie-Claude Monnet

03 80 59 01 67 ou maryclo.monnet21@gmail.com

Public : Adultes

Tarif : Adhésion annuelle à l'ASCS : 10€

Une participation financière à un coût étudié est à prévoir à chaque sortie.

CLUB DE LECTURE "ENTRE LES LIGNES"

Découverte de livres d'auteurs français et étrangers dans une ambiance amicale.

La ré-inscription des anciens se fait auprès de la responsable du Club. L'inscription des nouveaux peut se faire à l'accueil et/ou auprès de la responsable du Club. Calendrier disponible à l'accueil

Contact : Joëlle Azan (responsable du club) joelle.azan@orange.fr

Public : Adultes

Horaires : Le 3^{ème} jeudi du mois de 14h30 à 16h15

Lieu : Bâtiment Balzac

Tarif : Adhésion annuelle à l'ASCS : 10€

RANDONNÉES PÉDESTRES

Une à deux fois par mois, le samedi ou le dimanche après-midi, Didier vous emmène sur chemins et sentiers, découvrir Dijon et ses environs. Marches de 8 à 9km.

Animateur : Didier Farion, Inscriptions : 03 73 73 70 20

Public : Adultes et enfants accompagnés, à partir de 12 ans

Horaires : Programme des randos à l'accueil

Tarif : Adhésion annuelle à l'ASCS : 10€

ATELIER DES SAVEURS

Ateliers de cuisine à thème, un plat pour 4 à 6 personnes est confectionné et emporté par les participants.

Animateur : Evelyne de Bellis

Public : Adultes

Horaires : Un vendredi par mois de 9h00 à 12h00 (renseignements et inscriptions à l'accueil de la Maison Maladière)

Lieu : Bâtiment Balzac (Petite Salle de Couture à l'étage)

Tarif : Adhésion annuelle à l'ASCS : 10€ (Une participation financière par séance est à prévoir.)

LES PANIERS BIO

L'AMAP "Les Paniers d'Honoré" est une Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne qui permet à des producteurs locaux de vendre directement leurs produits biologiques aux consommateurs adhérents de cette association.

Cet engagement solidaire garantit ainsi un revenu régulier aux producteurs partenaires. L'adhésion annuelle est de 12€.

Le contrat "Légumes" propose deux types de paniers : l'un à 12€ et l'autre à 18€.

Tous les vendredis de 12h15 à 13h15, dans la cour de la Maison Maladière, chacun vient récupérer son panier : légumes, œufs, pain, miel, produits cosmétiques, savon et de nombreux autres produits fabriqués dans la région.

Chaque année, l'AMAP organise une "Gratifieria".

C'est un marché gratuit basé sur le don. Ce concept consiste à déposer des objets dont nous n'avons plus l'utilité et que nous acceptons de donner, sans attendre quoique ce soit en retour. Ceux qui le souhaitent peuvent ensuite se servir gratuitement, dans la limite de 10 objets par personne, qu'ils aient ou non quelque chose à offrir, cela n'a pas d'importance.

Il ne s'agit donc pas de troc, puisqu'il n'y a pas forcément de réciprocité. Les objets restants à la fin de la journée, sont donnés à des associations (Emmaüs, La Recyclade par exemple).

N'hésitez pas à venir nous rencontrer lors d'une distribution !

CONTACT : www.lespaniersdhonore.org

lespaniersdhonore@gmail.com

HORAIRES : Tous les vendredis de 12h15 à 13h15

LIEU : Cour de la Maison Maladière



PERMANENCES SOCIALES ET SERVICES



PERMANENCES DES ASSISTANTES SOCIALES

DU CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS) DE LA VILLE DE DIJON

Elles sont destinées à un public adulte sans enfant de moins 21 ans à charge.
Sur rendez vous au 03 80 44 81 00

DE LA DIRECTION DES PERSONNES ÂGÉES DE LA VILLE DE DIJON / LA MAISON DES SENIORS

Elles sont destinées à un public de plus de 62 ans.
Sur rendez vous au 03 80 74 71 71

PROGRAMME DE RÉUSSITE ÉDUCATIVE (PRE) DE LA VILLE DE DIJON

Il est destiné aux enfants et aux jeunes de 2 à 16 ans, résidant à Dijon, et rencontrant des difficultés dans leur réussite scolaire et leur bien-être. Il propose des parcours individualisés aux familles pour aider les enfants dans leur scolarité, leur permettre d'accéder à des loisirs, à des soins ou pour accompagner les parents dans leurs démarches.

Renseignements auprès de la Référente de parcours au 07 71 88 41 98 ou de la Référente Famille au 03 73 73 70 20.

ATELIERS DE SAVOIRS SOCIO-LINGUISTIQUES

Apprentissages des codes sociaux et usages de la vie quotidienne pour les personnes issues de l'immigration, en partenariat avec le CESAM.

Les lundis de 14h00 à 17h00 et les vendredis de 09h00 à 12h00, hors vacances scolaires et jours fériés.

Renseignements auprès de la Référente Famille au 03 73 73 70 20.

PÉDICURIE

Gilles Lutinière, pédicure, tient une permanence de consultation pour conseils et soins courants pour les usagers et/ou habitants du quartier (adultes). Sur rendez-vous, pris à l'accueil, le 1^{er} jeudi de chaque mois de 8h à 10h, bâtiment Balzac.



BÉNÉVOLAT

Envie d'échanger et de partager vos savoirs et savoirs-faire ?
Bienvenue à La Maison Maladière ! Ici on crée du lien et des espaces de solidarité.

AIDE À L'ORGANISATION DE NOS ÉVÈNEMENTS

Tenue de stands, de buvettes, installation de salles ou d'espaces,
communication...

CONVERSATION FRANÇAISE

Accompagnement de personnes ne maîtrisant pas ou mal notre langue.

SOUTIEN SCOLAIRE

Aide individuelle et personnalisée aux enfants en difficulté du CP à la Terminale.

L'ASSOCIATION DE LA MAISON MALADIÈRE

S'investir dans le projet de La Maison Maladière, rejoindre les différents
espaces de réflexion et de participation pour les enrichir de vos idées et de
votre énergie !

ASSOCIATION DES ALCOOLIQUES ANONYMES

Si l'alcool est devenu votre problème, ne restez pas seul...
Franchissez la porte de La Maison Maladière, anonymement, à n'importe quelle heure
de la soirée durant notre permanence.
Vous pouvez également appeler le 09 69 39 40 20 ; vous y trouverez une écoute, des
conseils et des informations.
Tous les vendredis de 20h30 à 22h, y compris pendant les vacances et les jours fériés,
bâtiment Balzac.

LE COIN DES FAMILLES

La Maison Maladière s'engage auprès des familles (enfants, jeunes, parents, grands-parents...) en proposant tout au long de l'année différentes actions et animations collectives.

Régulières ou ponctuelles, elles sont ouvertes à tous et s'adressent en priorité aux familles :

- résidentes sur les quartiers Maladière, Drapeau, Clemenceau
- et/ou adhérentes à la Maison Maladière
- et/ou usagères de l'ALSH Balzac et du Multi Accueil Balzac

A PARTAGER EN FAMILLE...

LES JOURNÉES FAMILIALES

Au rythme d'une par trimestre, sortie à la journée pour se retrouver en famille et avec d'autres familles, pour découvrir de nouveaux lieux hors du lieu de vie habituel (neige, parc d'attraction, site culturel...).

LES MERCREDIS ET VACANCES RE – CRÉATIVES

Un mercredi par mois et pendant les vacances scolaires, proposition d'animations créatives, ludiques et de découverte du patrimoine de la métropole dijonnaise (culturel, artistique, naturel...)

LES LOISIRS PARTAGÉS

- Baby gym : atelier d'éveil corporel le vendredi hors vacances scolaires de 09h30 à 10h30 pour les enfants de 18 à 24 mois accompagnés d'un parent. Renseignements et inscription à l'accueil
- La P'tite Pause : lieu d'accueil pour les parents et leurs enfants de 0 à 3 ans. Animations ludiques et culturelles, en alternance à la Maison Maladière et à l'Espace Baudelaire, à raison d'une séance par mois le mardi ou le jeudi de 09h15 à 11h00 – Gratuit.

LES TEMPS FORTS EN FAMILLE

Tout au long de l'année, différents rendez-vous à partager en famille sont proposés « hors les murs » (Fête de la lumière, Fête des 3 quartiers, Ciné de Plein air, Festival des Nuits d'Orient...)

PARENT(S) A L'HONNEUR...

INFOS FAMILLES « LE PAPOTIN »

Le 2ème mercredi de chaque mois, de 17h00 à 19h00, venez « papoter » et vous informer des actualités de la structure avec l'équipe permanente de La Maison Maladière, en toute convivialité autour d'un jus de fruit, d'un café ou d'un thé.

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ (DISPOSITIF CLAS)

Vous avez besoin d'être accompagné pour une meilleure compréhension de l'école et ses « codes » ? Vous souhaitez renforcer vos compétences et avoir les outils nécessaires pour mieux suivre la scolarité de votre(vos) enfant(s) ? En collaboration avec l'équipe qui prend en charge votre enfant sur ce dispositif, la référente famille peut vous aider et vous soutenir dans votre démarche.

« QUESTIONS DE PARENT(S) »

Échanges et partage d'expériences entre parents sur des thématiques liées à la parentalité (petite enfance, enfance, adolescence, sommeil, écrans, conflits...). Animés par la référente famille et des intervenants extérieurs, si besoin, selon les sujets. Les thèmes abordés et la fréquence seront à déterminer avec vous en fonction de vos préoccupations et/ou de vos besoins.

Les animations collectives familles tendent à favoriser votre implication en vous rendant, parent(s), acteur(s) et à l'initiative de certaines actions.

Vous avez un sujet, un projet qui vous tient à cœur ou qui vous interroge ? Vous voulez en parler avec d'autres personnes, partager vos connaissances, vos expériences ou simplement vous informer ou participer ? Venez nous rencontrer afin de donner, ensemble, forme à votre idée.

Séverine BONIN- Référente Famille



LE PÔLE JEUNESSE DE LA MAISON MALADIÈRE

Le Pôle Jeunesse propose différentes actions pour les enfants et adolescents :

L'ACCUEIL JEUNES POUR LES JEUNES SCOLARISÉS AU COLLÈGE ET AU LYCÉE :

L'accueil Jeunes accueille les pré-ados (à partir de la sixième) et les ados (jusqu'à 17 ans inclus) avec une équipe d'animation dynamique, compétente et diplômée.

Plusieurs formules sont proposées pour satisfaire tous les jeunes

DES ACTIVITÉS :

Un programme est mis en place tous les mois et propose des activités très diversifiées les mercredis après-midi, les samedis après-midi et à chaque vacances scolaires.

L'ACCUEIL LIBRE :

Il a lieu tous les mardis soir (en période scolaire) et te permet de venir sans inscriptions pour profiter de la salle des jeunes, jouer au baby-foot, écouter de la musique, jouer à des jeux ou tout simplement t'asseoir et discuter avec les autres jeunes et les animateurs, poser des questions...

LES ATELIERS :

Plusieurs ateliers sont mis en place par l'Accueil Jeunes :

- La web Radio : tu veux te lancer et mettre en place avec d'autres jeunes une émission de radio. Inscris toi à notre atelier Web Radio, c'est tout les mercredis en fin d'après midi.
- L'atelier d'écriture : tu aimes écrire des textes de rap, chansons, slam ou même des nouvelles ou récit divers. Viens exprimer ton talent dans notre atelier d'écriture tous les vendredis en fin d'après midi.
- L'atelier Escape Games : tu aimes les escape games, tu as des idées, tu as envie de créer ton propre escape, tu es le bienvenu dans l'atelier escape game, un vendredi sur 2 à partir de 19h.

Envie de faire d'autres ateliers, nous sommes à l'écoute et pouvons nous adapter en fonction de la demande.



LES ANIMATIONS SUR LE QUARTIER :

Les animateurs de l'accueil jeunes se rendent régulièrement sur le quartier pour aller à la rencontre des jeunes. Ils mettent également en place des animations hors les murs, directement sur votre quartier en bas des immeubles (tournois de foot, jeux...)

Envie d'une animation près de chez toi, viens nous en parler !

LE CONSEIL DE JEUNES :

Une fois par mois, les jeunes qui ont envie de s'investir dans la vie du quartier et la vie de la Maison Maladière se réunissent pour échanger et travailler sur divers projets qu'ils ont envie de mettre en place. N'hésite pas à venir te renseigner !

L'ACCOMPAGNEMENT DE PROJET INDIVIDUEL OU EN GROUPE:

Tu as des projets seul ou avec des amis , tu n'arrives pas à t'organiser, à savoir par où commencer. Tu peux demander de l'aide au pôle jeunesse de la Maison Maladière !

L'ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE POUR LES JEUNES SCOLARISÉS DU CP À LA TROISIÈME

Tu as des difficultés à l'école, tu n'arrives pas à t'organiser ou à travailler chez toi, tes parents ne sont pas en capacité de t'apporter de l'aide. Nous pouvons te proposer un accompagnement scolaire. N'hésite pas à venir te renseigner avec tes parents !

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS...

PÔLE JEUNESSE

Responsable : Emilie

Animateurs Accueil Jeunes : Teddy et Jamel

Coordinatrice Accompagnement Scolaire : Alice

Téléphone : 03 73 73 70 20 / 06 18 75 19 10



La Maison Maladière

MJC – Centre Social

CONTACT :

Téléphone : 03 73 73 70 20

contact@lamaisonmaladiere.fr

<https://www.lamaisonmaladiere.fr>

PAGE FACEBOOK :

La Maison Maladière

PAGE FACEBOOK JEUNESSE :

Accueil Jeunes Maladière

ACCUEIL ADMINISTRATIF :

25 rue Balzac

LES ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES SE DÉROULENT :

- Bâtiment Maladière : 21 Rue Balzac

- Bâtiment Balzac : 25 rue Balzac

HORAIRE D'OUVERTURE DE L'ACCUEIL EN PÉRIODES SCOLAIRES :

Lundi : 13h30 – 19h00

Du mardi au vendredi : de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 19h00

EN PÉRIODE DE VACANCES :

Lundi 13h30 – 18h

Du mardi au vendredi : de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 18h

