

Saison

2023

2024

MJC
centre social
Nomade



Centre Social
Partager nos différences
et grandir...

Toutes les inscriptions se font au siège :
MJC Centre Social Nomade
8 rue de Norvège à VANDŒUVRE

L'adhésion est obligatoire pour les activités

- ▶ Adultes : 8€
- ▶ Enfants et Jeunes (jusqu'à 17 ans) : 4€
- ▶ Familles (à partir de 2 enfants) : 15€

L'adhésion est valable du 1er septembre au 31 août.
Les activités régulières n'ont pas lieu durant les vacances scolaires ni les jours fériés.

TARIFS POUR TOUS

Soucieux de rendre ses activités accessibles à tous,
Nomade adapte ses tarifs aux moyens financiers de chacun.

Votre
Quotient
Familial :

940€

760€

580€

400€

Tarif normal

-10%

-20%

-30%

-40%

L'adaptation de tarif n'est disponible
qu'aux personnes présentant
un justificatif de ressources

Avis d'imposition ou attestation CAF

Nous acceptons ces moyens de paiements :

- ▶ Chèques
- ▶ espèces
- ▶ Tickets Jeunes
- ▶ Pass Jeune
- ▶ Pass horizon
- ▶ Chèque vacances
- ▶ Florain

DEVENEZ BÉNÉVOLE À NOMADE

- Vous avez du temps libre
- Vous voulez transmettre vos connaissances aux générations futures
- Vous voulez rentrer dans la famille Nomade
- Vous voulez participer à des projets collectifs
- Vous aimez partager de bons moments avec d'autres
- Vous cherchez à donner du sens à votre vie

Si vous remplissez seulement une de ces cases vous êtes fait pour devenir bénévole à la MJC Centre Social Nomade, Rejoignez l'un de nos projets !

SOYONS SOLIDAIRES !

Les cafés suspendus, vous connaissez ?

On commande un café et, si on le peut, on laisse un ou deux euros supplémentaires pour offrir un café à celui qui en aura besoin.

A Nomade, on vous propose de faire la même chose lors de votre inscription.

Dans la mesure de vos possibilités, vous pouvez donner quelques euros en plus. Ce petit don alimentera une cagnotte à l'intention des adhérents qui en auront besoin.

Rien n'est jamais perdu à Nomade, et surtout pas la générosité !



RENDEZ VOUS

QUARTIER MUSIQUE NJP

Du 02 au 06 Septembre 2023

Concert : Vendredi 06 Octobre 2023

Passerelle musicale avec le festival NJP à Nancy, rencontre et échange entre le public et les artistes, concerts, ateliers...

FÊTE DE LA SCIENCE

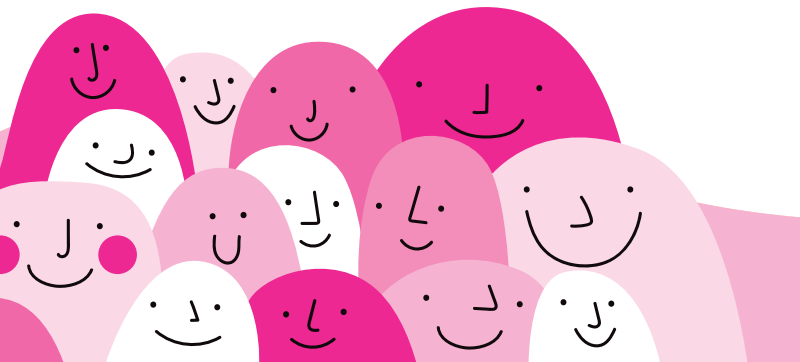
Du 12 au 15 Octobre 2023

Manifestation festive et innovante de culture scientifique et technique avec des ateliers et des spectacles pour tous les publics.

SOIRÉE JEUX

Avant chaque période
de vacances scolaires

Partage de moments festifs et temps de rencontre contribuant à réunir familles et habitants autour des jeux.



SI T CIRQUE

Du 22 au 26 Avril 2024

📍 La Ferme du Charmois

Chaque année, la manifestation donne l'occasion de retrouver ou de découvrir les arts du cirque. Événement que l'on peut vivre par l'expérience de la pratique et du spectacle.

STAGE : à partir de 6 ans

RÉCRÉ ANIM

Mai 2024

Kermesse aux jardins du Luxembourg, organisée par le groupe d'adolescents pour la plus grande joie des enfants.

WIFI CAFÉ

Du 25 au 28 Juin 2024

Activités en groupe sur appareils mobiles pour découvrir leur fonctionnement en se divertissant.

UN ÉTÉ CHAPITÔ

À partir de 6 ans

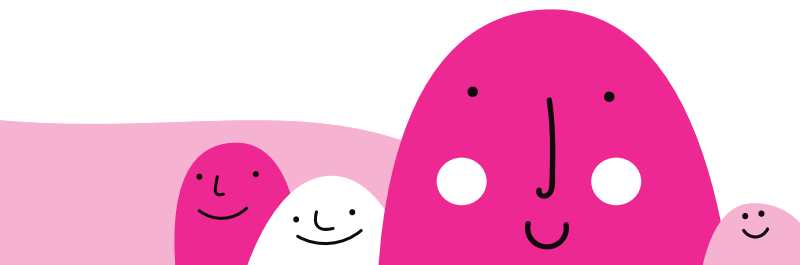
Activités en libre accès : 8 au 19 Juillet

Stage : 8 au 12 et du 15 au 19 Juillet

De 8/9h à 17/ 18h

📍 Parc des loisirs Richard Pouille

Les Vacances à la Ville, animations estivales pour les parents et les enfants. Aller au devant de toutes les populations du territoire pour faciliter l'accès à nos actions.



ENFANTS

LES JEUNES DE MOLIÈRE

7 ans et plus
Vendredi 18h15 - 19h45

L'enfant va créer des projets de théâtre, des manifestations et jouer sur scène. Les échanges et l'entraide entre les comédiens vont créer un esprit de troupe solide dans la bienveillance et la non violence.

vandœuvre

85€

grande métropole

89€

extérieur

94€

ÉVEIL THÉÂTRAL

4 à 6 ans
samedi 9h30 - 10h45

Découvrir le théâtre et faire ses premiers pas sur la scène.

85€

89€

94€

THÉÂTRE ET MIME

7 à 12 ans
Samedi 10h45 - 12h15

Création de pièce de théâtre, autour d'histoires vivantes, les enfant vont au fil de l'année se familiariser avec la scène, et créer un spectacle de théâtre et de mime.

85€

89€

94€



CLUB "AUTOUR DES SCIENCES"

7 à 11 ans
Mercredi 14h à 16h

Découvrir plusieurs domaines scientifiques, les sciences participatives et la démarche scientifique, grâce à des expériences et projets variés.

LE CLUB NATURE

7 à 11 ans
Mercredi 9h15 à 11h15

Animations d'immersion et d'exploration de la nature.

ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE

Du CP au CM2

MJC CS Nomade :

Groupe 1 : Lundi, Jeudi de 16h45 à 18h45
Groupe 2 : Mardi et vendredi de 16h45 à 18h45

Salle du Vélodrome/Remich :

Groupe 3 : Lundi et Jeudi de 16h45 à 18h45
Groupe 4 : Mardi et Mercredi de 14h à 16h

Arobase :

Groupe 5 : Mardi et jeudi de 16h45 à 18h45

ANGLAIS

CP-CM2

Confirmés : Mercredi de 9h30 à 10h30

Débutants : Mercredi de 10h30 à 11h30

Vandœuvre

Grande
métropole

Extérieur

85€

89€

94€

85€

89€

94€

12€

12€

12€

85€

89€

94€



ACCUEIL DE LOISIRS

MERCREDI ET VACANCES

De 3 à 11 ans
De 7h30 à 18h

L'accueil de loisirs est un moment où les enfants peuvent se retrouver pour passer un moment convivial en dehors du cadre scolaire ou familial.

Des thématiques sont définies à chaque période de vacances scolaires et sur un an pour les mercredis.

L'accueil vise à remplir plusieurs objectifs comme de permettre aux enfants de vivre de nouvelles expériences, de découvrir le monde qui les entoure et de développer leur autonomie.

Dates d'inscriptions :

Automne : 26 Septembre
Decembre : 28 Novembre
Hiver : 30 Janvier
Printemps : 26 mars
Été : 21 mai

Vandœuvre

Grande
métropole

Extérieur

Semaine :
De 35€ à 104,50€
Calcul en fonction
du Quotient
Familial et du lieu
de résidence

Mercredis :
De 8,70€ à 23€
Par jours



ADOLESCENTS

CLUB ADOS

11 à 17 ans

Semaines de 9h à 12h et 14h à 17h

📍 Gymnase Monplaisir

En période de vacances scolaires notre centre de loisirs est l'occasion de découvrir et de pratiquer des activités sportives et culturelles, ainsi que de participer à des sorties.

Vandœuvre

Grande
métropole

Extérieur

Semaine :

De 25,50€ à 56€

Calcul en fonction
du Quotient
Familial et du lieu
de résidence

ENTR'AIDE SCOLAIRE ADOS

10 à 17 ans

📍 Arobase

Lundi et mercredi : 17h à 19h

Activités culturelles :

Mercredi de 14h à 15h30 et de 17h30 à 21h30

Une équipe d'animateurs et de bénévoles s'unissent pour aider les élèves de la 6^{ème} à la Terminale.

12€

12€

12€



ADOLESCENTS

SÉJOURS DE LOISIRS ÉDUCATIFS

12 à 17 ans

La MJC CS Nomade organise des séjours hiver et été. Ces moments d'évasion sont riches en émotions et découvertes.

Vandœuvre

Grande métropole

Extérieur

Tarif en fonction de la destination

CHANTIER LOISIRS JEUNES RÉCRÉ ANIM

À partir de 12 ans
De 7h30 à 18h

Un chantier loisirs jeunes est un dispositif CAF qui permet à un groupe de jeunes de construire des projets citoyens avec le soutien des partenaires locaux en échange d'une tâche collective.

Les chantiers Natures ont lieu sur la ville de Vandœuvre pour sensibiliser les adolescents à l'environnement. Récré Anim valorise les jeunes dans leur quartier. Ceux-ci organisent et animent la kermesse annuelle et préparent la contrepartie.

Sur Adhésion

CHANTIERS ARGENT DE POCHE

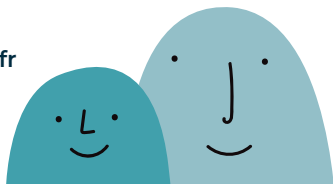
De 16 à 21 ans

Une occasion de participer à la valorisation de son quartier. Les jeunes participants bénéficient d'une indemnité de 15€ pour 2h30 de chantier.

Renseignement auprès de Zahra,

Soit par téléphone : 06 04 51 17 49

Soit par mail. : zahra@mjc-nomade.fr



FAMILLE

CAFÉ DES PARENTS

Parents ou futurs parents
Vendredi de 9h à 11h

Un mois sur deux, le premier vendredi du mois, la référente Famille propose aux parents ou futurs parents, de se retrouver autour d'un café pour échanger sur un thème éducatif.

COMMISSION FAMILLES-LOISIRS

Une fois par trimestre

Avec les parents et les enfants, une commission famille se réunit pour échanger et réfléchir autour des projets de l'année : programmes des vacances, souhaits de sorties ou d'activités...

COUTURE EN FAMILLE

Mardi de 9h à 11h

Tous les mardis, hors vacances scolaires, une maman bénévole vous propose de partager son savoir-faire en couture afin de créer ou réparer.

Vandœuvre

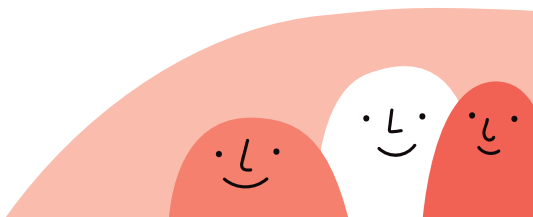
Grande
métropole

Extérieur

Sans adhésion

Sans Adhésion

Sur Adhésion



FAMILLE

LA PETITE NOMADE

Mardi de 9h à 12h

Jeudi de 14h à 18h

1^{er} samedi du mois de 9h à 12h

LIEU D'ACCUEIL ENFANTS - PARENTS

Hors vacances scolaires, le LAEP «La petite Nomade» vous ouvre ses portes. C'est un lieu gratuit, confidentiel et anonyme, qui permet aux parents ou futurs parents de venir échanger entre eux autour de l'éducation de leur(s) enfant(s), partager leur expérience de parent, se rassurer, s'entraider. Mais aussi aux enfants de se socialiser autour du jeu. Le LAEP permet à l'enfant d'appréhender plus sereinement la vie en collectivité.

PERMANENCES SOCIALES

Sur rendez-vous

Soutien à la parentalité, accès aux droits, aux soins, accompagnement administratif, insertion professionnelle. Prenez rendez-vous avec la référente Famille pour échanger sur votre situation, et bénéficier d'une écoute, et d'un accompagnement personnalisé.

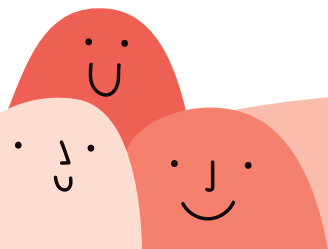
Extérieur

Grande
métropole

Vandœuvre

Sans Adhésion

Sans Adhésion



FAMILLE

STAGES FAMILLES

Parents et enfants de 0 à 12 ans
Lundi à vendredi de 14h à 17h

Lors de chaque période de vacances scolaires, la référente Famille vous propose une semaine de parenthèse en famille autour d'un thème exploré du lundi au vendredi.

Sorties, activités en famille et moments conviviaux rythment les stages en famille.

ATELIERS PARENTS-ENFANTS

Parents et enfants de 0 à 12 ans
Tous les mercredis après-midi,

Autour d'une activité créative, culturelle, sportive, ou une sortie, la référente famille propose un temps de partage et d'échange en famille, et entre familles.

Les supports ludiques permettent de renforcer les liens parents-enfants, mais aussi au sein des fratries.

Vandœuvre

Grande
métropole

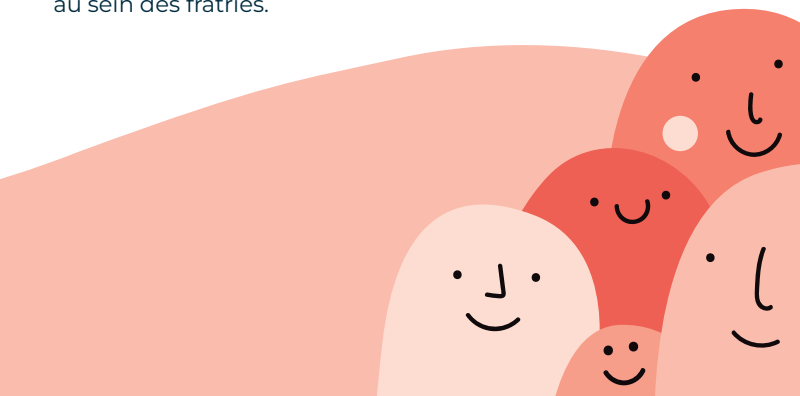
Extérieur

Prix variable

20€

21€

22€



BIEN ÊTRE ET SOCIAL

LES PETITS DÉJEUNERS

Mardi de 9h à 11h

Venez vous retrouver pour échanger, vous informer et partager un petit déjeuner.

Animations et interventions sont prévues, elles sont discutées et choisies avec le groupe.

AUTOUR DU FIL

Lundi de 13h30 à 16h30

Fil à coudre, à la main, à la machine, fil à broder, fil à crocheter, au fil de rencontres au fil des échanges.

ATELIER DESSIN-PEINTURE

Lundi de 10h à 12h

Étape par étape, les élèves découvrent différentes techniques de création.

L'orientation du cours peut également être proposée par les élèves.

JUST' FEMME

Vendredi de 9h à 11h

Un espace entre femmes pour échanger, prendre le temps d'aborder des sujets qui les concernent. Elles se retrouvent un vendredi sur deux pour parler bien-être, emploi, santé, gestion et organisation.

Vandœuvre

Grande
métropole

Extérieur

20€

21€

22€

35€

37€

39€

155€

160€

170€

Sur adhésion

DANSE EN LIGNE

Mardi de 18h30 à 20h

Cours de danse en ligne, essentiellement country, destiné à tous, niveau débutant

Vandœuvre

66€

Grande
métropole

69€

Extérieur

72€

APPRENDRE LE FRANÇAIS

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi
de 9h à 11h ou de 14h à 16h

Vous vivez en France et vous voulez apprendre le français. Cours de différents niveaux, en petits groupes. 4h de cours par élève.

18€

18€

18€

YOGA

Mercredi de 18h30 à 19h45

Travail du corps par des postures, maîtrise du souffle afin d'équilibrer l'énergie vitale dans le corps, de maîtriser ses sens, de développer la capacité de concentration, de nous détendre et de nous rendre plus libres.

155€

160€

170€

QI GONG

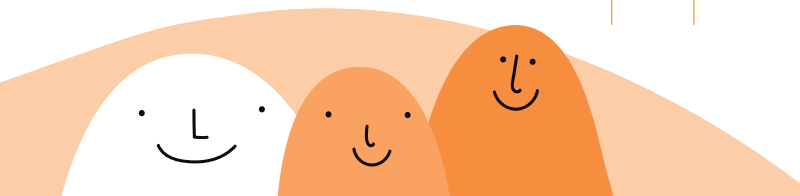
Mardi de 10h à 11h15
ou Jeudi de 17h30 à 18h45

QI GONG signifie le travail, l'énergie le souffle vital. Cette forme de gymnastique douce permet de travailler sur sa posture et sur la respiration pour une bonne circulation de l'énergie dans tout le corps.

85€

89€

94€



ENVIRONNEMENT ET SCIENCES

LE COIN NATURE

**Samedi de 9h à 18h,
Mardis et vendredis de 9h à 12h,
Mercredis de 14h à 18h**

Jardin, verger collaboratif et expérimental, poulailler, repas conviviaux, sorties nature, découverte du rucher, échanges et partages entre apprentissage et expérimentation. Possibilité d'accueillir les groupes et les familles, **les enfants sont sous la responsabilité de leurs parents.**

Vandœuvre	Grande métropole	Extérieur
20€	21€	22€

FORMATION APICOLE

L'activité d'apiculture permet de se connecter pleinement à la saisonnalité et découvrir le monde extraordinaire des abeilles.

Nomade possède deux ruchers, à la Sapinière de Brabois et à l'ENSAIA.

Pour s'investir pleinement au rucher, nous vous proposons de suivre une formation à l'apiculture en partenariat avec l'association Les Ruchers Houdemontais (**adhésion individuelle obligatoire 30€**).

La formation comprend 5 séances théoriques et 5 séances pratiques dispensées par les Ruchers Houdemontais de janvier à juin, les samedis matins. Puis des séances ont lieu au rucher de Nomade sur l'année.

Nous ne pouvons donner un calendrier précis des séances, car cela dépend du rythme de vie des abeilles et de la météo (communication à travers un groupe de discussion).



NUMÉRIQUE

FORMATION SUR ORDINATEUR

Du Mardi au Vendredi

📍 La Fabrique Des Possibles

séance hebdomadaire guidée par un formateur en groupe de 8 personnes ayant déjà au minimum manipulé une souris.

Tous les sujets sont étudiés durant l'année. **Prix pour 10 séances.**

Vandœuvre

65€

Grande
métropole

70€

Extérieur

75€

FORMATION SUR ORDINATEUR POUR LES DÉBUTANTS

Mercredi de 14h à 16h

📍 La Fabrique Des Possibles

Séances hebdomadaires en groupe de huit personnes guidées pas à pas par le formateur.

Tous les sujets sont étudiés durant l'année.

20€

21€

22€

FORMATION SUR APPAREILS MOBILES

Samedi de 14h à 16h

Ces séances s'adressent particulièrement aux personnes disposant d'un appareil mobile sous Android souhaitant progresser et aborder tous les sujets autour de leur utilisation.

20€

21€

22€

LE CLUB INFORMATIQUE

Samedi de 16h à 17h

Sur rendez-vous

Sur adhésion

Dépannages, conseils, aides multiples. Ouvert à tous les adhérents de la MJC qui ont besoin d'un coup de main informatique ponctuel.

NUMÉRIQUE

FORMATION SUR PC POUR PRIMO DÉBUTANTS

Jeudi de 10h à 12h
📍 Arobase

Ces rendez-vous sont animés par deux bénévoles qui auront la patience et l'écoute pour accompagner les grands débutants durant leurs premiers pas en informatique.

ATELIER DÉMARCHES NUMÉRIQUES

Mardi ou Jeudi de 14h à 16h
📍 La Fabrique des Possibles
📍 MJC CS Nomade

Atelier en groupe ou individuel pour permettre de devenir autonome dans les démarches avec création et gestion de mails, téléchargement et formats d'enregistrement, faire un courriel, organiser votre recherche d'emploi...

DÉMARCHE SUR LE NUMÉRIQUE

Lundi de 14h à 17h
Sans rendez-vous
ou RDV sur demande

Nous vous accueillons, vous écoutons, vous informons, vous accompagnons et vous orientons pour toutes vos démarches administratives en ligne. Nous vous aidons pour demander une prestation sociale, actualiser un dossier sur les sites de la CAF, CPAM, Préfecture, Pôle emploi. Nous sommes labélisé AidantConnect.

Vandœuvre

Grande métropole

Extérieur

20€

21€

22€

Sans Adhésion

Sans Adhésion

PROJETS PARTAGÉS

MOUVEMENT POUR
UNE ACTION NON-VIOLENTE • MAN

CERCLE CHINOIS

SOLIDARITÉS NOUVELLES FACE LE CHÔMAGE

TRANS-CULTURE

FRANCE DÉPRESSION

LES AMIS DE L'ÉVASION

AFPS - PRINTEMPS DE LA PALESTINE

AMAP LA RAINETTE

FREE FOLK QUARTET

PARTENAIRES

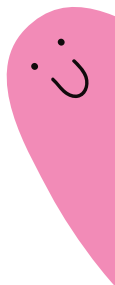
Vandœuvre!

métropole
GrandNancy

Grand Est
ALSACE CHAMPAGNE-ARDENNE LORRAINE



**AGENCE
NATIONALE
DE LA COHÉSION
DES TERRITOIRES**





Nomade

8 rue de Norvège, Vandœuvre
03 83 53 18 27

Lundi, Mercredi, Vendredi :
9h à 12h et 14h à 17h

Mardi : 9h à 12h **Fermé le Jeudi**

La Fabrique des possibles

164 av Général Leclerc,
Vandœuvre

Arobase

9 rue du Luxembourg,
Vandœuvre

Remich

rue d'Echternach,
Vandœuvre

mjc-nomade.fr

contact@mjc-nomade.fr
03 83 53 18 27