

Le centre social de la MJC Palente est une structure de proximité qui s'adresse aux habitants de tous les âges, à travers des actions sociales, éducatives, culturelles ou familiales imaginées pour vous et avec vous. C'est aussi un lieu où vous pouvez tisser de nouveaux liens ou être accompagnés dans votre quotidien (soutien à la parentalité, démarches administratives, projet professionnel, accès aux loisirs,...)
 Vous souhaitez découvrir nos actions ou nous rencontrer ? Un coup de fil, un mail ou une visite... nous nous ferons un plaisir de vous accueillir !

Inscriptions pour les activités payantes :

Du lundi au vendredi, au centre social de 9h à 19h
 (ou de 9h à 17h durant les petites vacances scolaires).

Inscriptions pour les activités gratuites : par SMS ou WhatsApp au 07.45.20.23.58



Centre social de la MJC Palente
 24, rue des Roses - 25000 Besançon
 Tél. : 07.45.20.23.58
 mjcpalente.secretariat@gmail.com

Jardin partagé
 18, rue Berlioz
 Contact : Maxime Podico 06.51.52.88.00
 mjcpalente.jardin@gmail.com

LES ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES D'UN COUP D'OEIL

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h-10h	Apprentissage du français ASL	Ecrivains publics	Atelier de mobilisation vers l'emploi	Ecrivains publics	
10h-11h				Ecrivains publics + Café des Mondes	
11h-12h					
14h-15h					Apprentissage du français ASL
15h-16h					
16h-17h					
17h-17h30					
18h-20h		Apprentissage du français ASL			

La MJC Palente sur internet :

Site : www.mjc-palente.fr / Facebook : mjc palente / Instagram : mjcpalente
 Impression : www.printpascher.com - Ne pas jeter sur la voie publique



CENTRE SOCIAL DE LA MJC PALENTE

PROGRAMME D'ACTIVITÉS
 JANVIER / FÉVRIER / MARS 2024

ACTIVITÉS RÉSERVÉES AUX ADHÉRENTS



Attention ! Inscription obligatoire pour chaque activité

Attention ! Inscription obligatoire pour chaque activité

NOS ACTIVITÉS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

→ APPRENTISSAGE DU FRANÇAIS (ATELIERS SOCIOLINGUISTIQUES OU ASL)

Cours hebdomadaires pour les personnes étrangères qui souhaitent apprendre à parler, lire et écrire le français.

■ **Contact** : Iléana Bouveret 06.13.57.04.46
contact.asl.mjc@gmail.com

→ ATELIERS INFORMATIQUES

Apprentissage des bases de l'informatique pour simplifier votre quotidien. Plusieurs sessions d'ateliers chaque année, le jeudi après-midi.

■ **Contact** : Fannie Murlon 06.20.64.10.17
mjcpalente.familles@gmail.com

→ ATELIER DE MOBILISATION VERS L'EMPLOI

Accompagnement individuel dans le cadre de votre projet professionnel : recherche d'emploi, entrée en formation, conseils...

Mercredi matin de 9h à 12h (sur rendez-vous).

■ **Contact** : Pauline KENNEL 06.32.63.54.99



→ CAFÉ DES MONDES

Un lieu convivial pour échanger et faire de nouvelles rencontres tout en profitant d'animations diverses.

Jeudi matin, de 10h à 12h (hors vacances scolaires)

■ **Contact** : Fannie Murlon 06.20.64.10.17
mjcpalente.familles@gmail.com

→ DÉFENSEUR DES DROITS

Une déléguée du défenseur des droits vous accompagne pour faire valoir vos droits suite à un litige avec un service public, une situation où vous avez été victime de discrimination, une situation ne respectant pas les droits de l'enfant ou mettant en cause les forces de sécurité.

Sur rendez-vous, un mardi par mois.

■ **Contact** : Maryvonne Gèze 06.40.94.02.58
maryvonne.geze@defenseurdesdroits.fr



→ ECRIVAINS PUBLICS

Soutien et accompagnement dans vos démarches administratives : logement, naturalisation, surendettement, banque...

Mardi et jeudi matin, de 9h à 11h45, sans rdv

■ **Contact** : secrétariat de la MJC Palente
03.81.80.41.80

→ JARDIN PARTAGÉ

Lieu collectif où les habitants, jardiniers amateurs, expérimentent, cultivent, bricolent et partagent autour du potager ou de l'entretien du jardin. Possibilité d'obtenir une parcelle individuelle pour cultiver également votre propre espace.

■ **Contact** : Maxime Podico 06.51.52.88.00
mjcpalente.jardin@gmail.com

Activités réservées aux adhérents de la MJC Palente

Vous pouvez essayer une activité avant de prendre l'adhésion à la MJC Palente.



Adhésion annuelle :

Adulte : 10 €

Enfant : 7 €

Famille : 20 €

JANVIER 2024

→ ACTIVITÉS PARENTS-ENFANTS

MERCREDI 10

■ **Atelier Galette des rois ! À confectionner et à déguster ensemble**

14h-16h30 - A la MJC Palente - Gratuit



VENDREDI 12

■ **Atelier cuisine : venez réaliser des cakes salés pour l'apéritif dînatoire du soir**

14h-16h30 - A la MJC Palente - Gratuit

■ **Apéritif dînatoire pour partager un moment convivial et découvrir le programme des activités du centre social pour le trimestre**

18h30-21h - À la MJC Palente - 3 €

MERCREDI 17

■ **Fabrication de carillons en bambou, à rapporter chez soi**

14h-16h30 - A la MJC Palente - Gratuit

MERCREDI 24

■ **Atelier pâtisserie : venez cuisiner des gâteaux avec nous**

14h-16h - A la MJC Palente - Gratuit

MERCREDI 31

■ **Atelier «cuisine» pour les oiseaux : création de boules de graisse et graines pour les oiseaux du quartier**

14h-16h30 - A la MJC Palente - Gratuit

→ ACTIVITÉS ADULTES

JEUDI 11

■ **Café des Mondes.** Retrouvez-nous pour boire un café, discuter, jouer à des jeux ou encore participer à des activités ! - Ouvert à tous - 10h-12h - Gratuit

VENDREDI 12

■ **Apéritif dînatoire** pour partager un moment convivial et découvrir le programme des activités du centre social pour le trimestre. 18h30-21h - 3 €

JEUDI 18

■ **Café des Mondes.** Retrouvez-nous pour boire un café, discuter, jouer à des jeux ou encore participer à des activités ! - Ouvert à tous - 10h-12h - Gratuit

VENDREDI 19

■ **Atelier mosaïque au Café des Pratiques** 9h15-11h - Rdv au Café des Pratiques (105 bis, rue de Belfort) - 5€

JANVIER 2024

JEUDI 25

■ **Café des Mondes : amusez-vous à la boutique «Jeux de la Comté»** tout en découvrant de nouveaux jeux de société !
10h-12h - Départ de la MJC à 9h30 - Gratuit

VENDREDI 26

■ **Déjeuner au restaurant** pour découvrir la cuisine végétarienne chez «Basilic instant»
12h-14h - Rendez-vous à la MJC à 11h45
15 € le repas/personne

MARDI 30

■ **Fabrication de votre propre bouillotte** pour avoir chaud cet hiver (avec Logis13éco) !
14h-16h30 - A la MJC Palente - Gratuit

MERCREDI 31

■ **Promenade dans la nature avec les chiens de la SPA** - 14h-17h - Rendez-vous à 14h au Jardin pour un départ collectif à Deluz - Gratuit, transport compris.



→ ACTIVITÉS POUR LES FEMMES

VENDREDI 12

■ **Atelier «Crêpes du monde»** : venez cuisiner différentes sortes de crêpes !
14h-16h - A la MJC Palente - Gratuit



JEUDI 18

■ **Spectacle de l'humoriste Laura Domengue**
20h - Départ à 19h15 de la MJC ou rendez-vous au Petit Kursaal (2, place du Théâtre) pour ceux qui le souhaitent - 10€

SAMEDI 20

■ **Déambulation au musée des Beaux-Arts** avec une présentation des messages cachés des œuvres par Gia Ni ! Suivi d'un temps convivial dans un café.
15h - Rendez-vous au musée des Beaux-Arts à 14h45 - Gratuit

FÉVRIER 2024

→ ACTIVITÉS PARENTS-ENFANTS

MERCREDI 7

■ **Promenade dans la nature avec les chiens de la SPA**
14h-17h - Rendez-vous à 14h au Jardin pour un départ collectif à Deluz - Gratuit

SAMEDI 10

■ **Sortie neige dans le Haut-Doubs : ski de fond ou luge.** Nous pouvons prêter des tenues de neige... renseignez-vous !
Si la neige est absente, sortie maintenue

(promenade dans la nature)- Départ à 9h30 du gymnase Jean Zay - Retour entre 18h et 19h - Repas tiré du sac
Participation sortie neige :
- 10 € (ski), 7 € (luge)
- Participation promenade : 6 € par personne

MERCREDI 14

■ **Atelier cuisine : confection de gougères au comté**

14h-16h30 - A la MJC Palente - Gratuit

■ **Atelier créatif** : fabrication d'un mobile en origami en famille.

14h-16h - A la MJC Palente - Gratuit

MARDI 27

■ **Sortie dans le Haut-Doubs** : visite du fort Saint-Antoine et de la fruitière de Labergement Sainte-Marie. Pique-nique sur place avec un repas tiré du sac.

Départ à 9h de la MJC - Retour vers 18h

8 €/personne



→ ACTIVITÉS ADULTES

JEUDI 1^{er}

■ **Café des Mondes.** Retrouvez-nous pour boire un café, discuter, jouer à des jeux ou encore participer à des activités ! - Ouvert à tous - 10h-12h - Gratuit

MARDI 6

■ **Visite de la savonnerie artisanale «Ti'Bulles»** à École Valentin

14h-16h - Rendez-vous à la MJC Palente à 13h30 - Gratuit

MERCREDI 7

■ **Prévention/sensibilisation aux addictions** : venez échanger avec une professionnelle sur les addictions.

18h-20h - A la MJC Palente - Gratuit

JEUDI 8

■ **Café des Mondes.** Retrouvez-nous pour boire un café, discuter, jouer à des jeux ou encore participer à des activités ! - Ouvert à tous - 10h-12h - Gratuit

SAMEDI 10

■ **Sortie neige dans le Haut-Doubs : ski de fond ou luge.** Nous pouvons prêter des tenues de neige... renseignez-vous !

Si la neige est absente, sortie maintenue (promenade dans la nature)- Départ à 9h30 du gymnase Jean Zay - Retour entre 18h et 19h - Repas tiré du sac

Participation sortie neige : 15 € OU
Participation promenade : 6 € par personne

JEUDI 15

■ **Café des Mondes.** Retrouvez-nous pour boire un café, discuter, jouer à des jeux ou encore participer à des activités ! - Ouvert à tous - 10h-12h - Gratuit

■ **Atelier manuel : fabrication d'un range outils mobile pour le jardin**

14h-16h30 - A la MJC Palente - Gratuit

VENDREDI 16

■ **Atelier cuisine : découvrons des recettes ensemble**

14h-16h - A la MJC Palente - Gratuit

→ ACTIVITÉS POUR LES FEMMES

VENDREDI 23

■ **Sortie au cinéma, entre femmes, au centre-ville**

Film et horaires à définir ensemble - 5 €

MARS 2024

→ ACTIVITÉS PARENTS-ENFANTS

MERCREDI 6

■ **Atelier créatif : fabrication d'objets en argile** (porte-savon, bougeoir, sous-verre, etc.)
14h-16h - A la MJC Palente - 2 €/personne

MERCREDI 6

■ **Atelier jardinage** : plantation de semi de petit pois et de fèves
14h-16h30 - Au Jardin partagé - Gratuit



MERCREDI 13

■ **Atelier jardinage** : plantation d'oignons, d'échalotes et d'ail
14h-16h30 - Au Jardin partagé - Gratuit

MERCREDI 20

■ **Promenade dans la nature avec les chiens de la SPA**
14h-17h - Rendez-vous à 14h au jardin pour un départ collectif à Deluz - Gratuit

VENDREDI 22

■ **Match de foot FCSM-Châteauroux au stade Bonal à Sochaux**
18h (retour vers 22h30) - Départ à 18h de la MJC - 4€

→ ACTIVITÉS ADULTES

MARDI 5

■ **Vernissage d'une exposition de photographies** dans le cadre d'un projet atelier d'écriture et photographies avec les participants des Ateliers Sociolinguistiques (projet financé par la DRAC Bourgogne Franche-Comté).
18h-19h30 - A la MJC Palente

JEUDI 7

■ **Café des Mondes**. Retrouvez-nous pour boire un café, discuter, jouer à des jeux ou encore participer à des activités ! - Ouvert à tous - 10h-12h - Gratuit

VENDREDI 8

■ **Match de handball féminin, ESBF-Nantes**
20h - Rendez-vous au Palais des Sports à 19h30 (42, avenue Léo Lagrange)

JEUDI 14

■ **Café des Mondes**. Retrouvez-nous pour boire un café, discuter, jouer à des jeux ou encore participer à des activités ! - Ouvert à tous - 10h-12h - Gratuit

LUNDI 18

■ **Sorties cueillette ail des ours**, suivi d'un atelier cuisine pour transformer notre ail des ours en pesto.
14h-16h30 - Départ de la MJC Palente à 14h - Gratuit



JEUDI 21

■ **Café des Mondes**. Retrouvez-nous pour boire un café, discuter, jouer à des jeux ou encore participer à des activités ! - Ouvert à tous - 10h-12h - Gratuit

■ **Sorties cueillette ail des ours**, suivi d'un atelier cuisine pour transformer notre ail des ours en pesto.
14h-16h30 - Départ de la MJC Palente à 14h - Gratuit

MARDI 26

■ **Sortie à la Citadelle**
10h-16h - Repas tiré du sac - Départ à 9h15 de la MJC - 7 €/personne



JEUDI 28

■ **Café des Mondes**. Retrouvez-nous pour boire un café, discuter, jouer à des jeux ou encore participer à des activités ! - Ouvert à tous - 10h-12h - Gratuit

■ **Fabrication d'un séchoir solaire**, pour sécher les herbes et les légumes au jardin partagé.
14h-16h30 - Au jardin partagé - Gratuit

→ ACTIVITÉS POUR LES FEMMES

VENDREDI 8

■ **Atelier créatif** : création d'une œuvre artistique collective sur les droits de la femme.
14h-16h - A la MJC Palente - Gratuit

MARDI 12

■ **Atelier pâtisserie : confection de gâteaux entre femmes**.
14h-16h30 - A la MJC Palente - Gratuit



VENDREDI 15

■ **Visite guidée « La femme dans l'art »** au musée des Beaux-Arts (1, place de la Révolution)
14h30-16h - Rendez-vous au Musée des Beaux-Arts à 14h15 - Gratuit

VENDREDI 22

■ **Création de cosmétiques naturels** (baume à lèvres, masque...)
14h-16h30 - A la MJC Palente - Gratuit