mjc
Graines de liens
2025 - 2026

MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE

Graines de liens

: 04 74 97 32 26
: accueil.adm.mjcevs@gmail.com
: mjc-latourdupin.com
: 35 Rue Jean Lescure
38110 La Tour-du-Pin

Retrouvez-nous sur :
MJCLaTourduPin
mjcevs.latourdupin

Ouverture accueil au public :
Lundi : **15h – 19h**
Mardi : **15h – 19h**
Mercredi : **13h30 – 16h30**
Jeudi : **10h - 12h30**

LA TOUR DU PIN
Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
CCAS Centre Communal d'Action Sociale
LA TOUR DU PIN
ALLOCATIONS FAMILIALES
Caf de l'Isère
isère LE DÉPARTEMENT
Fondation de France
Centre-Est

Qui sommes-nous ?

La MJC-Graines de Liens, agréée centre social, s'efforce d'être un **moteur de changement**, un acteur de la **transformation sociale et culturelle.** Notre adhésion à la Fédération des Centres Sociaux et à la fédération des MJC indique notre attachement à 3 valeurs fondamentales : **la dignité humaine, la solidarité et la démocratie.**

La MJC-Graines de Liens se doit d'être au cœur des changements et d'aller au-delà du « vivre ensemble », pour « faire ensemble ».

La culture est indispensable au développement des liens sociaux. Avec simplicité et humilité, la MJC-Graines de liens, tente d'être un rempart contre toutes les expressions de haine, les tentations de repli sur soi et radicalisations quelles qu'elles soient.

Notre projet social repose sur 4 axes principaux :

1. Être un espace de participation, d'accompagnement et de partage pour les familles
2. Renforcer les liens, les solidarités et rompre l'isolement
3. Contribuer à l'éducation, à l'accès à la culture et à l'épanouissement pour tous
4. Favoriser la dynamique de vie locale et les initiatives citoyennes

La MJC-Graines de liens, s'efforce d'être le lien d'un authentique partage, un lieu de brassage, un lieu de vie pour tous, pour que chacun puisse **changer de regard sur les autres et sur le monde.**

Notre fil rouge 2025 - 2026

Graines de liens

Adhésions et modalités de paiement

L'adhésion permet à l'association de reconnaître l'appartenance d'un membre à l'association et de valider le projet porté.
L'adhésion est obligatoire et complémentaire de la cotisation calculée en fonction de l'activité pratiquée (sur une base de 30 séances à l'année pour les activités régulières).

- **ADHÉSION INDIVIDUELLE : 7€**
- **ADHÉSION FAMILLE : 13€**
  à partir de deux adhérents puis 1€ supplémentaire par personne à partir du troisième membre d'un même foyer*

**Foyer : Ensemble de personnes qui partagent la même résidence principale.*

Réduction de 10% sur les cotisations pour 2 activités hebdomadaires pratiquées par la même personne (hors activités mensuelles, stages, activités par quinzaine).

Le règlement des cotisations pour les stages et ateliers réguliers peut être fait en plusieurs fois, le mode de règlement est déterminé à l'inscription.

Nous acceptons plusieurs types d'aides.

N'hésitez pas à vous renseigner !

Les activités régulières

	Activités	Public	Jours	Heures	Tarifs
Les linguistiques éducatives et d'expression	Anglais	**Enfants**	Jeudi	17h - 18h	153 €
		Adultes	À définir		215 €
	Espagnol apprentissage	Adultes	Mercredi	17h30 - 18h30	
	Espagnol culture			18h30 - 19h30	
	Espagnol apprentissage + culture			17h30 - 19h30	318 €
	Atelier socio linguistique	+ de 16 ans	Lun-mar-jeu	14h - 16h	Adhésion
	Atelier FLE Prépa diplôme DELF A2	+ de 16 ans	Lundi	13h30 - 15h30	Adhésion + 10 €
			Vendredi	8h30 - 10h30	
	Prépa diplôme DELF B1	+ de 16 ans	Vendredi	14h - 16h	
	Aide aux devoirs	**Primaire**	Lundi	17h - 17h45 17h45 - 18h30	Adhésion
	Langue des signes	+ de 14 ans	Mardi	18h - 19h30	122 €
	On commence à parler Français	+ de 16 ans	Samedi	10h - 11h30	Adhésion
Les sportives	Cardio Dynamique	Adultes	Lundi	19h - 20h15	165 €
	Pilates	Adultes		14h15 - 15h15	
	Stretching	Adultes		15h15 - 15h45	73 €
	Tai-Chi	Adultes	Mardi	11h - 12h	165 €
	→ Option méditation		Mardi dernier trimestre (10 séances)	10h45 - 12h	10€+165 €
	Gym d'entretien	Adultes	Jeudi	8h30 - 9h45	165 €
				9h50 - 11h05	
	Musculation	À partir de 16 ans	Lun - mar - jeu	17h - 19h	125 €
	Multi sport	**3 - 6 ans**	Lundi	17h45 - 18h45	165 €
	Yoga	**3 - 6 ans accompagné d'un parent**	Mercredi	16h - 16h45	105 €
		6 - 12 ans accompagné ou non d'un parent		16h45 - 17h45	165 €
	Yoga sur chaise	**Adultes**		17h45 - 18h45	
	Sophrologie new!	**À partir de 12 ans**	Samedi	9h - 10h	
	Relaxation ludique new!	**2 - 5 ans accompagné d'un parent**	Samedi (15 séances annuelles)	10h15 - 11h	105 €
	Roller 1 h new!	**7 - 14 ans**	Mercredi	À définir	165 €
	Roller famille	**dès 6 ans**	Dimanche	10h - 12h	de 84 à 176 €

Les artistiques	Orchestre à cordes	**à partir de 7 ans**	Mardi	17h30 - 20h	Au QF de 63 € à 291 €
	Dessins/peinture	**Primaires**	Mercredi	10h - 11h30	209 €
		Collège	Mercredi	14h30 - 16h	
	Peinture	**Enfants - ados**	Mercredis - tous les 15 jours	16h15 - 17h45	110 €
	Théâtre	**Primaires**	Mercredi	10h - 11h30	190 €
				15h - 16h30	
		Collège	Mardi	17h30 - 19h	
			Mercredi	16h30 - 18h	
		Adultes (+ de 15 ans)	Mercredi	18h30 - 20h30	220 €
				19h - 21h	
	Cirque	**5 - 7 ans**	Mardi	17h45 - 18h45	214 €
		8 - 12 ans		18h45 - 20h	256 €
Les dansantes	Danse Africaine	+ de 16 ans	Samedi	14h - 17h	à l'année 275 €
					à la séance 39 €
	Country line dance	À partir de 15ans	Vendredi	niveau 1 19h - 20h	165 €
				niveau 2 18h - 19h	
	Éveil à la danse ludique new!	**3 - 5 ans**	Mercredi	14h45 - 15h45	
	Street jazz new!	**9 - 11 ans**	Mercredi	13h45 - 14h45	
		5 - 8 ans	Jeudi	17h - 18h	
		+ de 12 ans		18h - 19h	
	Danse du Monde new!	**+ de 12 ans**	Jeudi	19h - 20h	
	Latino Style new!	**+ de 12 ans**		20h - 21h	

Stages	Photographie new!	+ de 16 ans	Cycle de 5 séances Samedis du 20 sept au 18 oct et un autre cycle au printemps	10h - 12h	80 €
	Magie	**à partir de 8 ans**	Cycle de 5 séances Vendredis du 9 janv au 6 févr	17h30 - 18h30	70 €
	Sculpture sur ballons	**à partir de 8 ans**	Cycle de 5 séances Vendredis du 6 mars au 3 avril	17h30 - 18h30	70 €
	Stage de couture - initiation	**Adultes**	Cycle de 4 séances Mardis du 13 janvier au 3 février 2026	14h - 16h	40 €
		Enfants	Lundi 9 et mardi 10 février	14h - 17h	30 €

Et bien d'autres stages tout au long de la saison !

Réduction possible si vous souscrivez à plusieurs activités !

(+ d'infos en p.3)

Animations de la vie locale

Animations régulières	**Sorties évasion** Découvrir, Venir en famille, seul ou entre amis	Pour tous (les mineurs accompagnés d'un adulte)	Planning disponible au secrétariat - Les sorties sont définies avec les habitants		Adhésion ou 1€ Pour les non adhérents
	Les temps jeux Partager des moments ludiques - S'amuser	Pour tous (les mineurs accompagnés d'un adulte)	5 temps dans l'année : octobre décembre, février, avril et juin (dates à définir)		Entrée libre
	Parcours découvertes culturelles et artistiques Découvrir ensemble, se créer un répertoire culturel commun, passer un temps de qualité parents/enfants : spectacles, ateliers, conférences ludiques....	Enfants et Parents	Mercredi	Matin (heures en fonction des programmations)	Cotisation par séance : 5€ / enfant 3€ / adulte. Gratuit pour les enfants de -3ans. Le premier spectacle sera juste soumis à adhésion.
	Repas partagés Être ensemble, faire des rencontres, passer un moment de détente	Pour tous (les mineurs accompagnés d'un adulte)	Organisation régulière de repas partagés avec les habitants - Selon planning d'animations		Entrée libre
	Lecture sur l'herbe - Quartier Les Dauphins S'ouvrir à la lecture, échanger, voyager à travers le conte	Pour tous	Jeudi Selon la météo	17h - 18h30	Entrée libre
Animations ponctuelles	**Aventure Culturelle et Artistique** Concerts, spectacles, ateliers cuisine Accéder à la culture, découvrir, partager des émotions			Pour tous	Selon programmation, propositions, actualités
	Accompagnement, soutien d'initiatives, collectes... Construire ensemble, réfléchir, changer les choses, soutenir l'égalité femmes-hommes, lutter contre les inégalités....			Pour tous	À la demande - Renseignements au secrétariat

Et bien d'autres événements à découvrir tout au long de l'année !

Accueils thématiques

Activités	Public	Jours	Heures	Tarifs
Bulle d'Air Rompre l'isolement, créer du lien et des rencontres	Adultes	Mardi - jeudi - vendredi Sorties ponctuelles	14h - 17h	Adhésion
Parentali'thé ou café Échanger sur la parentalité, partager des expériences, questionner....	Adultes	Samedis 11/10 - 08/11 - 13/12 - 10/01 - 07/02 - 14/03 - 25/04 - 06/06 - 04/07	10h15 - 12h	Adhésion
Accueil aux Rhodes Se rencontrer, partager des compétences, apprendre, créer des liens et de l'entraide	Pour tous (les mineurs accompagnés d'un adulte)	Mardi - mercredi - jeudi - vendredi	En fonction des accueils	Adhésion
Un temps pour soi Moment proposé aux parents dans le cadre du répit parental	Adultes	Planning disponible au secrétariat		Adhésion
Têtes de pioches Partager, faire ensemble, jardinage collectif d'une parcelle. Mise en place d'animations autour du jardinage	Adultes	Planning selon la météo et les projets		Adhésion
Théâtre Paroles & Compagnie Ensemble, oser le théâtre en toute confiance et avec humour. Participer au travail de création, d'écriture, de mise en scène et d'interprétation. Lâcher prise.	Adultes	Vendredi 10h - 12h		Adhésion + 10€

Temps forts

Assemblée générale		Mardi 18 novembre à 18h30		
Moi solidaire	Pour tous	Du 8 nov. au 20 déc. 2025		
Moi citoyen	Pour tous	Du 2 au 29 mars 2026		
Semaine de la parentalité et des familles	Pour tous	Du 20 au 25 Avril	À définir	
Pucier des couturières	Pour tous	Date à définir		
Assemblée générale	Pour tous	18 novembre 2025 à 18h30		
Présentation saison du collectif de l'Âtre	Pour tous	11 septembre 2025	18h	Gratuit
Café des acteurs	3 rencontres dans l'année destinées aux acteurs sociaux et culturels du territoire			
Mois du film documentaire en partenariat (médiathèque la Passerelle, cinéclub, service culturel de la Tour du Pin, cinéma équinoxe) *j'ai marché jusqu'à vous* - Rachid Oujdi	Pour tous	Lundi 10 nov Cinéma Équinoxe Avec l'intervention de l'association SEMITIS	20h	5 €
La MJC Graines de liens fête l'été	Pour tous	12 et 13 juin 2026	À définir	Gratuit

Nos partenaires 2025-2026

Nous remercions nos partenaires de leur soutien financier et nous vous invitons à leur réserver vos achats. Vous trouverez chez eux le meilleur accueil.

LES VERGERS D'HYSOPE

52 bis, montée du Bournay
38630 Veyrins-Thuellin
Tél : 07 88 49 96 06

WARM UP

Restaurant
1, rue Vincendon
38110 La Tour du Pin
Tél : 04 74 97 18 26

BOUCHERIE DES ALPES
VIANDES HALAL 1ÈRE CHOIX

Boucherie Halal
5 rue des Récollets
38110 La Tour du Pin
Tél : 04 74 27 82 05

MAISON MARTIN

Boulangerie, pâtisserie
70 Rue René Duchamp,
38110 St-Clair-de-la-Tour
Tél : 04 74 97 05 06

AMARY'LISS
COIFFEUR PROFESSIONNEL
MARIE LORRIAUX

Coiffeur professionnel
2, place Prunelle
38110 La Tour du Pin
Tél : 04 74 97 81 92

CIT IMMOBILIER

Agence immobilière
2, place A. Dubost
38110 La Tour du Pin
Tél : 04 74 83 28 10

Allisson

GRAPHISTE, PHOTOGRAPHE ET VIDÉASTE

Communication visuelle
Tél : 06 11 45 88 12
allissonheraud.fr

BANQUE POPULAIRE AUVERGNE RHÔNE ALPES

Auvergne Rhône-Alpes
1, place A. Dubost
38110 La Tour du Pin
Tél : 09 85 98 33 00

ISIK Façades
Isolation par l'extérieur · Façades · Rénovations
04 74 83 12 70
38110 LA TOUR DU PIN
WWW.ISIK-FACADES.COM

Si tu es du nord isère

Conception : allissonheraud.fr — impression : Imprimerie Carle - Ne pas jeter sur la voie publique