

# ESCAL'INFOS

*Avril 2017*

## ACCUEIL ET RENSEIGNEMENTS :

**Le lundi de 14h à 18h**

**Du mardi au vendredi de 10h à 12h30 et de 14h à 18h**

**Le samedi de 10h à 12h30**

Garbejaire 2 - Place Méjane

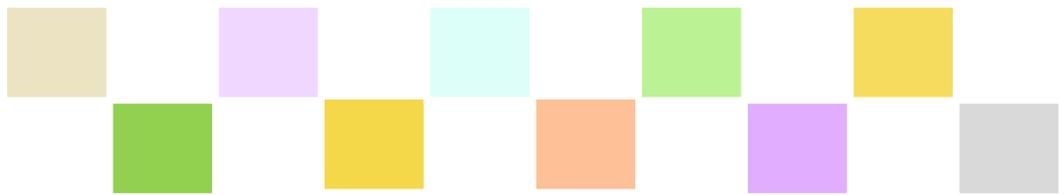
06560 Valbonne Sophia Antipolis

Téléphone : **04.93.64.39.31**

Mail : **contact@mjc-ileauxtresors.fr**

Site internet : **www.mjc-ileauxtresors.fr**

Page Facebook: **Mjc L'île Aux Trésors**



## Les activités du mois de Mars 2017

### WEEK END FAMILLE - VALDEBLORE

Du 18 au 19 Mars, un week-end « famille à la neige » à Valdeblore a été organisé avec une douzaine de familles, financé par la CAF, dans le cadre de l'accompagnement aux loisirs en familles.

Partis faire de la luge, voir du ski pour certains, nous nous sommes contentés de voir quelques flaques de neige fondante, et résistant péniblement aux 17/18° ambiant.

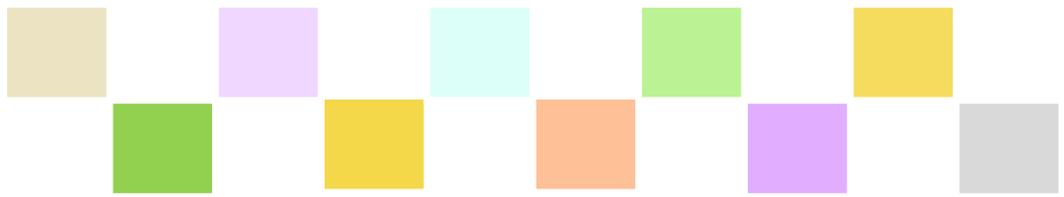
Seul Saint Martin de Vésubie nous a offert quelques étendues plus neigeuses. Les loups du parc Alpha semblaient engourdis par la neige, mais nous ont fait l'honneur de se montrer. Malgré le manque de neige, la journée du dimanche à la Colmiane a été une journée de détente au soleil, au bord du lac, et sous le saule pleureur verdissant.

Quelques courageux ont essayé la tyrolienne et se sont régalés.

En amont, une présentation de l'offre d'accueil du Chalet de Valdeblore.

Toutes les familles, ainsi que les jeunes participants au séjour ski à St Jean Montclar, se sont retrouvés vendredi 31 mars, pour une soirée, autour d'un repas partagé, dans une folle ambiance de karaoké danse.





***En partenariat avec l'Artothèque associative "L'Art Tisse", nous vous proposons une exposition d'œuvres, à l'Escale MJC l'île aux trésors, Place Méjane.***

*Ce mois-ci, nous vous présentons deux tableaux « Trois femmes » de l'artiste Jean-Raymond Meunier et « Love me or not love me » de Daï.*

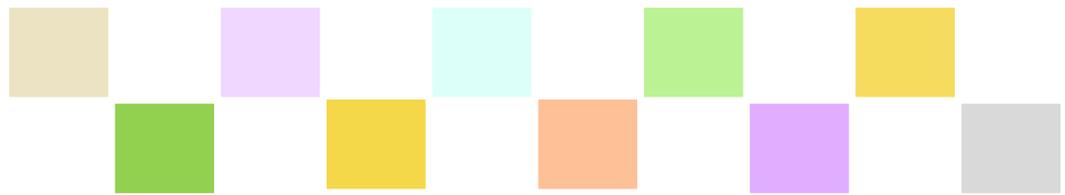
Sur place, chaque œuvre est associée à une fiche biographique de l'artiste.

Les œuvres seront exposées et changées tous les deux mois.

Des ateliers de peinture pour adultes seront proposés par les artistes qui pourront ainsi présenter leur œuvre.

Ces ateliers permettront également aux artistes de vous présenter leur œuvre.

Plus d'informations à l'accueil de l'Escale, par email à [contact@mjc-ileauxtresors.fr](mailto:contact@mjc-ileauxtresors.fr) ou par téléphone au 04.93.64.39.31 .



## "Rencontre citoyenne"

L'association SLV, en partenariat avec l'Escale, le centre social de Valbonne a mis en œuvre un projet de théâtralisation du livre de Mme Ibn Ziaten avec quatre classes de 4ème, 3ème et seconde des collèges des Campelières de Mougins, Pablo Picasso de Vallauris, les lycées Renoir et du Centre International de Valbonne.

« Dis-nous Latifa, c'est quoi la tolérance ? » (Aux éditions de l'Atelier / CANOPé).

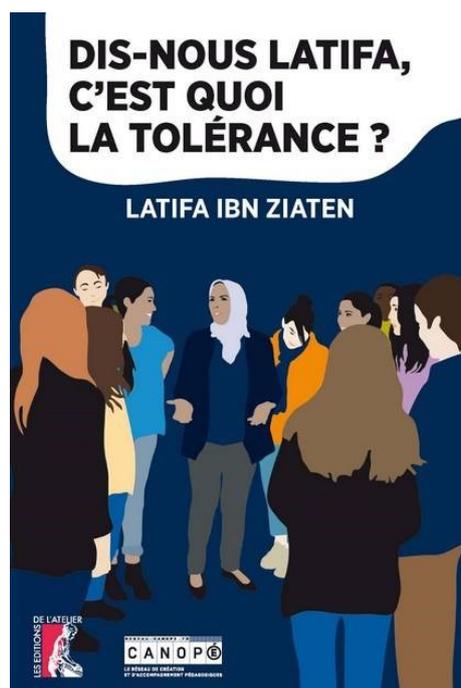
Ce projet « Tolérance 2.0 » a également pour objectif d'organiser un **spectacle le 2 Mai 2017** au Pré des Arts et de diffuser des messages de tolérance sur les réseaux sociaux.

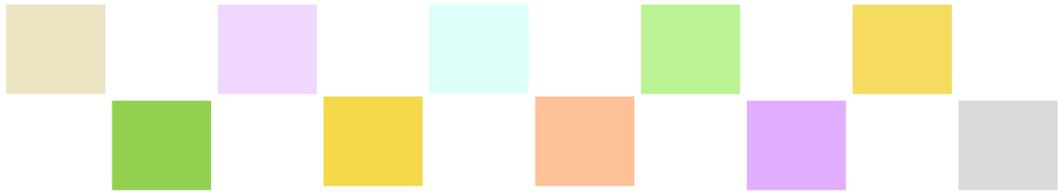
A partir de la rentrée 2017, des clips seront diffusés et s'adresseront aux jeunes, à leurs parents et à toutes personnes qui se sentent concernées ou en rupture avec les valeurs de tolérance ou de laïcité.

Mme Latifa Ibn Ziaten a fait le choix de promouvoir la culture de la paix et du vivre ensemble, au lieu de céder aux pulsions de colère et de rejet de l'autre.

Elle nous apporte son soutien et nous fait l'immense honneur de venir à notre rencontre. Elle a rencontré des élèves d'établissements scolaires des Alpes-Maritimes qui travaillent, répètent, créent et mettent en scène, avec l'appui de deux comédiens professionnels et un metteur en scène son livre de témoignages en parallèle avec le "Traité sur la tolérance" de Voltaire.

Ce projet est soutenu par le Conseil Départemental 06, la Communauté d'Agglomération Sophia Antipolis, la Délégation Interministérielle à la Lutte Contre le Racisme et l'Antisémitisme, le réseau CANOPé (éditions de l'Education Nationale), la Délégation Départementale de la Cohésion Sociale des Alpes Maritimes, les communes de Valbonne Sophia Antipolis, Mougins, Vallauris et Cagnes sur Mer.





# ATELIER PARENTALITE

« Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne ; c'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement » (Organisation Mondiale de la Santé, 1993)



## Cycle d'ateliers pour les parents



...des outils pour faciliter le quotidien...

Samedi 17 décembre 2016 10h-12h	J'y arriverai jamais !
Samedi 28 janvier 2017 10h-12h	Au secours, je stresse !
Samedi 11 février 2017 10h-12h	Si on se parlait mieux ?
Samedi 25 février 2017 10h-12h	Quelle galère ! Que faire ?
Samedi 11 mars 2016 10h-12h	Je veux faire tout(e) seul(e) !

Places limitées - Réservez votre place !  
+ d'infos au dos



**Le cycle s'est terminé le 11 mars.**  
**Nouveau cycle à partir de septembre destiné aux « familles solo ».**  
**N'hésitez pas à vous préinscrire !**



### Atelier 1 : J'y arriverai jamais !

Valoriser l'estime de soi

Valoriser l'estime de soi de son enfant, c'est avant tout lui permettre de prendre conscience de sa valeur et de sa capacité à agir et réfléchir. C'est à l'adolescence que se construit l'estime de soi. Cette construction prend du temps et oscille entre renforcements positifs et doutes. De même, le regard que leur entourage ou encore leur environnement pose sur eux est très important. Leur faire comprendre que chaque individu possède en lui une richesse, l'aidera à prendre confiance en lui et à relever les défis du quotidien à l'école, à la maison ou dans les relations qu'il développera avec les individus qu'ils l'entourent. Grâce à des outils pratiques, les parents seront accompagnés afin de tout mettre en œuvre pour favoriser l'estime de soi de leurs enfants

### Atelier 2 : Au secours, je stresse !!

Apprendre à gérer ses émotions

Qu'on soit enfant, adolescent ou adulte, apprendre à gérer ses émotions n'est pas toujours chose simple. Souvent, la bonne maîtrise de ses émotions, positives et négatives, nécessitera de l'entraînement.



Cette séance permettra d'aider les parents à comprendre le flot d'émotions que vivent leurs enfants. Elle apportera une aide pour trouver les moyens de les canaliser, voire de les mettre à distance pour qu'ils ne soient pas trop envahissants. Apprendre à son enfant à gérer ses émotions, c'est lui permettre de mieux réagir aux différentes situations de la vie qu'il s'agisse des relations avec les autres, de la gestion des conflits mais aussi de la réussite scolaire.

### Atelier 3 : Si on se parlait mieux ?

La communication positive



S'adresser avec bienveillance et positivité paraît évident pour beaucoup de parents, mais au quotidien, il peut parfois être difficile d'appliquer ces conseils. Or, la manière dont nous nous adressons à nos enfants les conditionne fortement. Cet atelier a pour objectif de donner aux parents des outils pour réussir cette ambitieuse mission : parler et communiquer à son enfant positivement pour lui permettre de prendre confiance en lui et surtout de développer des sentiments de bienveillance et d'empathie dans ses relations personnelles.



### Atelier 4 : Quelle galère ! Que faire ?!

Désamorcer les conflits

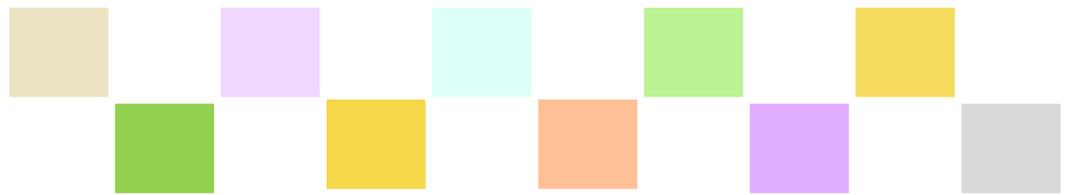
À l'école ou à la maison, vos enfants peuvent être amenés à rencontrer des problèmes divers et variés. Il est important de les préparer à ces situations afin qu'ils puissent y réagir le mieux possible. Anticiper les situations permet bien souvent de désamorcer certains problèmes et conflits. Pour les problèmes qu'on ne peut éviter, il faut accompagner l'enfant pour l'aider à trouver des solutions et des alternatives adaptées. L'atelier proposera d'apprendre aux parents à poser les problèmes, explorer les pistes potentielles et trouver des solutions ; le but étant de développer l'estime de soi positive chez soi et chez son enfant.



### Atelier 5 : Je veux faire tout(e) seul(e)

Accompagner à l'autonomie

Cet atelier aura pour objectif de travailler la question de l'autonomie chez l'enfant. À travers des outils pratiques et faciles à mettre en œuvre, il sera proposé aux parents d'accepter la prise d'autonomie de leur enfant, et surtout d'accompagner celle-ci avec bienveillance. Un enfant capable de gérer certains aspects de sa vie quotidienne sera en capacité par la suite de réagir face à des situations problématiques. En développant dès le plus jeune âge son esprit critique, on va lui permettre d'exprimer un avis, d'accepter un avis contraire et surtout de réfléchir plus posément face à une situation qui pourrait devenir conflictuelle.



## A la rencontre de la jeunesse

Mercredi 29 mars après-midi s'est déroulé la rencontre « jeunesse » de l'Escale MJC l'île aux trésors.

Une quinzaine de jeunes se sont retrouvés dans la salle activité de la MJC.

Les actions proposées par la MJC depuis septembre 2016 ont été présentées.

Suivi d'un débat sur les différents projets que les jeunes souhaiteraient mettre en place notamment pour les vacances d'été tel que : Aquasplash, sortie Antibes Land en soirée, Karting...

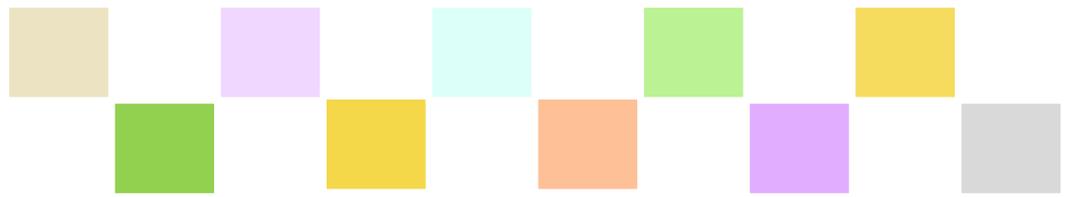
Les jeunes gens ont également exprimé la volonté de partir en dehors du département.

Nicolas, notre responsable animation, a rappelé la possible aide et accompagnement de la MJC pour d'éventuels projets que les jeunes souhaiteraient mettre en place.

Un goûter et un tournoi de Ping Pong ont clôturé la journée.

Bilan positif avec une bonne participation des jeunes dans un esprit de convivialité et de partage.





---

## Rencontre famille et parentalité

---

La rencontre « famille et parentalité » s'est déroulée le samedi 25 Mars avec 6 familles représentées.

Les débats ont été très riches, autour des actions qui ont été mises en place en 2016 :

- Les sorties en familles auxquelles 180 personnes au total ont participé.
- Les ateliers parents enfants, cuisine et art déco du mercredi.
- Les groupes et ateliers parents, sur le stress et les questions que les parents se posent sur problématiques liées à l'éducation, et le renforcement positif, puis à venir dès la rentrée de septembre, plus spécifiquement lié aux problématiques rencontrées par les parents élevant seuls un ou des enfants.
- Sur la vie de quartier et les soirées familles.
- Le suivi des familles et des jeunes dans le cadre de l'accompagnement à la scolarité.

### Les parents ont fait plusieurs propositions :

- \* Remobiliser les jeunes et les parents de l'accompagnement à la scolarité.
- \* Proposer des activités pour amener les mamans à prendre soin d'elles : sortie au hammam, ateliers d'apprentissage à se maquiller, cuisine diététique .....





## *Les activités à venir ...*

### ATELIER CUISINE

*Tous les vendredis après-midi  
de 14h00 à 17h00.*

*Ouvert à tous !*



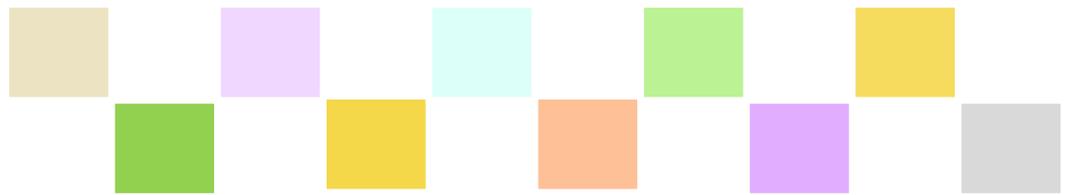
### ATELIER PARENTS/ENFANTS



*« couture et art déco »  
Tous les mercredis après-midi  
de 14h00 à 20h00.*

*Ouvert à tous !*

***Inscription obligatoire à l'accueil de l'Escale MJC L'île aux trésors,  
Place Méjane "Le Garbejaire 2" 06560 Valbonne Sophia Antipolis.***



## VACANCES SCOLAIRES D'AVRIL

**Stage semaine complète.**  
**Tarif selon quotient familial.**

Inscription et renseignement à l'accueil de l'Escale,  
 Place Méjane, Garbejaire 06560 Valbonne Sophia Antipolis,  
 ou par téléphone au 04 93 64 39 31 ou  
 par email à [contact@mjc-ileauxtresors.fr](mailto:contact@mjc-ileauxtresors.fr).

**Pièce à apporter :**  
 • Attestation CAF ( quotient familial).

Le responsable de l'animation est Nicolas, au 06.03.07.21.26,  
[animation@mjc-ileauxtresors.fr](mailto:animation@mjc-ileauxtresors.fr), accompagné de l'animatrice Jennifer.

**STAGE JAPON**

**PROGRAMME**

**Vacances d'Avril**  
**Du 10 au 14 Avril 2017**

**Pour les 11/17 ans**

ACCUEIL MATIN : 8h00 - 9h00		ACCUEIL SOIR : 17h00 - 18h00		
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Art Martiaux DOJO Valbonne (Judo, jujitsu, karaté, kendo). 	Art Martiaux DOJO Valbonne (Judo, jujitsu, karaté, kendo). 	Création de Manga MJC 	Art Martiaux DOJO Valbonne (Judo, jujitsu, karaté, kendo). 	Art Martiaux DOJO Valbonne (Judo, jujitsu, karaté, kendo). 
REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS
Création de Manga MJC 	Création de Manga MJC 	Création d'origami MJC 	Création de Manga MJC 	Création de Manga MJC 

### Stage JAPON - Du 10 au 14 Avril.



**Stage semaine complète.**  
**Tarif selon quotient familial.**

Inscription et renseignement à l'accueil de l'Escale,  
 Place Méjane, Garbejaire 06560 Valbonne Sophia Antipolis,  
 ou par téléphone au 04 93 64 39 31 ou  
 par email à [contact@mjc-ileauxtresors.fr](mailto:contact@mjc-ileauxtresors.fr).

**Pièce à apporter :**  
 • Attestation CAF ( quotient familial).

Le responsable de l'animation est Nicolas, au 06.03.07.21.26,  
[animation@mjc-ileauxtresors.fr](mailto:animation@mjc-ileauxtresors.fr), accompagné de l'animatrice Jennifer.

**STAGE MULTI-ACTIVITES**

**PROGRAMME**

**VACANCES D'AVRIL**

**Du 18 au 21 Avril 2017**

**Pour les 11/17 ans**

ACCUEIL MATIN : 8h00 - 9h00		ACCUEIL SOIR : 17h00 - 18h00	
MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Escalade COV 	Musée national du sport Nice 	Nautipolis Valbonne 	Visite du château Nice 
REPAS	REPAS	REPAS	REPAS
Course d'orientation VSA orientation 	Musée océanographique Monaco 	Grotte de la Baume St Vallier de Thiey 	Grand jeux Château de Nice 

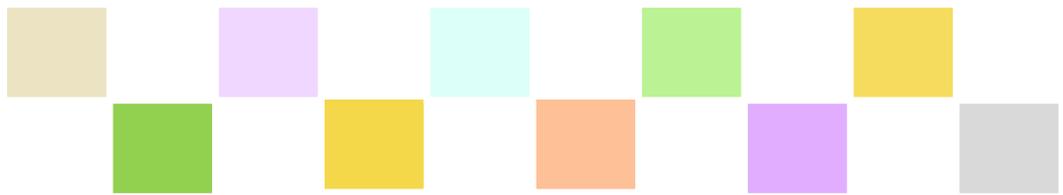
### Stage Multi Activités - Du 18 au 21 Avril.



#### Pour toutes inscriptions et renseignements :

A L'Accueil de l'Escale, Place Méjane 06560 Garbejaire Valbonne Sophia Antipolis, ou par téléphone au **04.93.64.39.31** ou par email à **contact@mjc-ileauxtresors.fr**.

*Nous rappelons à tous les parents que toutes les activités organisées par l'Escale MJC L'île aux trésors font l'objet d'une inscription et d'une adhésion. (Inscriptions séjours, stages, accueil de loisirs, activités culturelles ...).*



## Quelques dates à retenir :



### ◆ **Le Mercredi 26 Avril**

Invitation à notre *Assemblée générale* à 18h30 au Foyer des jeunes travailleurs FJT, 3 Rue Soutrane, 06560 Valbonne.

### ◆ **Le Vendredi 28 avril**

*Une soirée « Allemande »*, avec une projection de photos, et une prestation des élèves du cours d'allemand accompagné d'un repas traditionnel, préparé dans l'après-midi, dans le cadre de l'atelier « échange de recettes ».

### ◆ **Le Samedi 13 et dimanche 14 mai**

L'Escale participera aux « *24h du sport et loisirs en famille* » organisé par la Commune de Valbonne Sophia Antipolis au parc des Bouillides. Une initiation et une démonstration de capoeira, ainsi qu'une initiation aux échecs seront proposées par nos animateurs. De plus, nous constituons comme chaque année, deux équipes pour les relais : relais des « jeunes » de 18h à 20h, nous avons besoin de 6 enfants de 6 à 11 ans ; et pour le « trek » de la nuit : 12 coureurs à partir de 12 ans.

**Pour tout renseignement, contacter Nicolas au 06.03.07.21.26.**

### ◆ **Le Dimanche 21 mai**

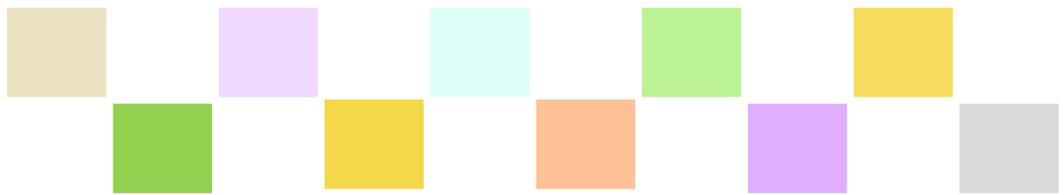
La MJC vous accompagne à la « *journée verticale* » de la *Colmiane* organisée par le conseil départemental des Alpes maritimes. Il s'agit de découvrir en famille les sports de montagne. **Attention, places limitées. Pour tout renseignement, contacter l'ESCALE.**

### ◆ **Le Vendredi 9 juin**

Spectacle de fin d'année des activités culturelles de l'Escale MJC l'île aux trésors.

### ◆ **Le Mercredi 21 Juin**

Fête de la musique, Place Méjane, de 12h00 à 14h00 et concert le soir à partir de 19h30, Place Asphodèles Fragonard.



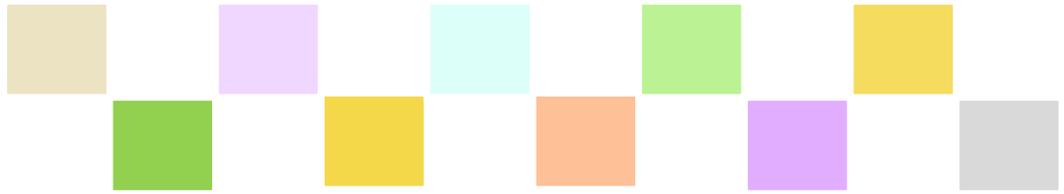
## LU DOTHEQUE

**C'est le printemps ! Venez faire une petite pause ou déguster une bonne grillade dans le jardin de la ludothèque.**



**La petite ferme vous attend !**

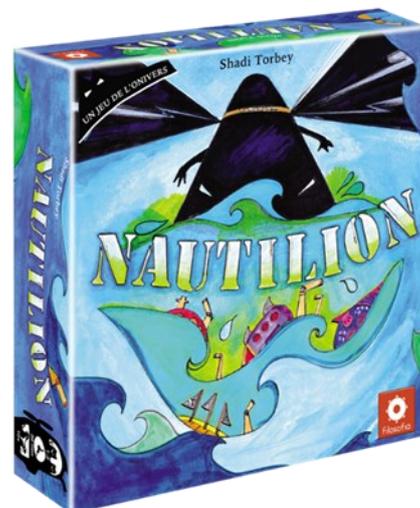
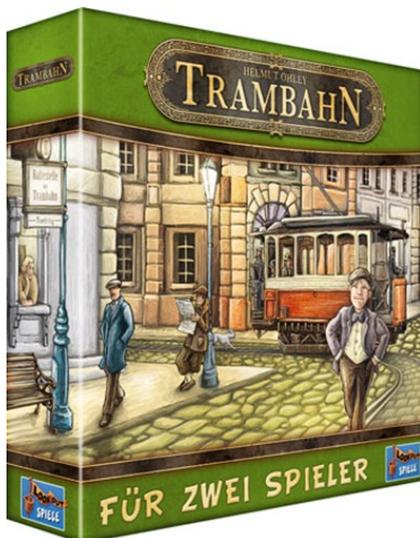


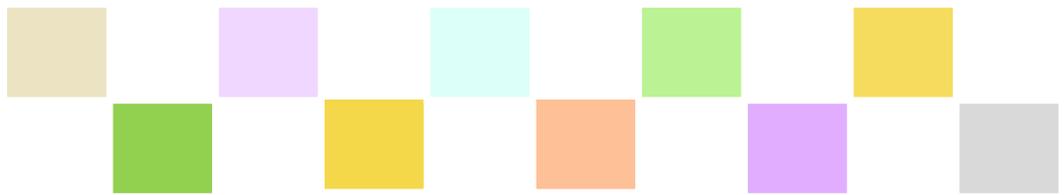


## L'espace jeux d'éveil



Venez tester nos dernières nouveautés :





---

## SECTION LUDOTHEQUE

---

Le mercredi 22 Mars la « section Ludothèque » a réuni une dizaine de personnes, au sein de la Ludothèque l'île aux trésors.

Une présentation des bilans des activités et du budget prévisionnel ont été annoncés ainsi que les objectifs à réaliser.



### Horaires d'ouverture pendant les vacances de Printemps :

***Du Samedi 8 au***

***Samedi 22 Avril 2017***

Mercredi: 14h -19h

Accueil parents/enfants (moins de 6 ans)

10h -12h

Jeudi: 10h-12h

Vendredi : 12h-17h

Samedi : 9h30-12h30



***La ludothèque et la médiathèque de Valbonne vous propose un après-midi jeux en famille***

***Samedi 22 Avril, de 15h à 17h, dans les locaux de la médiathèque.***

***Accès libre et gratuit !***