

Mercredi 9 octobre

SORTIE BOTANIQUE

RDV à 9h devant la MJC pour une première reconnaissance des plantes locales. Durée 2h30. 7 autres sorties sont prévues. 20 € les 8 sorties.



Samedi 13 octobre

STAGE « préventions et secours civiques de niveau 1 ». De 9h à 17h à la MJC



Cette formation permet d'acquérir les compétences nécessaires d'assistance à personne en réalisant des gestes élémentaires de secours. Ouvert à tous à partir de 10 ans. 10 personnes maximum. Prévoir son pique-nique.

Participation : 45 € - Il reste 2 places !

S'inscrire auprès de la MJC : 04 42 92 77 65

Vendredi 16 octobre

VISITE DE LA CHOCOLATERIE DE LAMBESC

à 10h. RDV à 9h45 sur la place Jean Jaurès



Venez découvrir le secret de la fabrication du chocolat. Une visite qui ravira votre odorat et vos papilles...

Participation : gratuite - Il reste 3 places !

S'inscrire obligatoirement auprès de la MJC

Vous faites partie de la MJC, association à but non lucratif, mais...

Le savez-vous ?

La **SEMAINE BLEUE** est une semaine d'octobre destinée aux seniors auxquels il est proposé de découvrir et de pratiquer de nombreuses activités. La MJC est partenaire et offre la possibilité, **mardi 15 octobre** de venir à 3 ateliers : **poterie, jardin et Art du Chi.**

Profitez en !

Réservation indispensables à la MJC.

VACANCES DE LA TOUSSAINT

Lundi 21, mardi 22 et mercredi 23 octobre

STAGE POTERIE

de 14h à 17h à la MJC

Dès 6 ans (les parents peuvent participer).

Participation : 65 € les 3 après-midi.

Goûter offert.



ATELIER CREATIF

de 14h à 17h à la MJC

Pour les enfants de 5 ans à 12 ans.

Participation : 60 € les 3 après-midi.

Goûter offert.



Renseignements et Inscriptions à la MJC : 04 42 92 77 65

Mercredi 23 et 30 octobre

ATELIER MASSAGE EN FAMILLE ET GOUTER NATURO

De 15h à 16h à la MJC

Avec Charlotte Trousseau, naturopathe

En binôme ou en famille (enfant de 4 à 16 ans)

Venez découvrir le programme MISA (www.misa-france.fr) qui véhicule un toucher sain et nourrissant.

Présentation du cycle de 5 ateliers autour desquels vous pourrez suivre l'apprentissage d'une routine de massage de 15 gestes et un enseignement autour de la découverte des pratiques de santé au naturel.

Participation : 15 € pour 2 personnes

Renseignements : Charlotte au 06 69 75 30 16 ou MJC



LE JARDIN



Les premières pluies de l'automne permettent aux jardiniers de freiner les tours d'arrosage. Le temps est à la plantation des salades et brocolis, ainsi qu'à la semence des épinards. Les rendez-vous sont pris avec l'école Van Gogh : À commencer par

les CE1 qui, ayant participé et suivi le jardin tout au long de l'année dernière, vont finir le cycle des saisons après un été très très chaud !

Horaires du secrétariat : lundi de 9h à 12 h, mardi de 14h à 17h, mercredi de 9h à 12h et de 14h à 17h, jeudi de 14h à 17h