

## Calendrier

Joyeux Noël

## ça s'est passé à la MJC



**Dimanche 12 décembre :**

### MARCHE AFGHANE

De 9h30 à 11h30. RDV à la MJC

Par Evelyne Nasari, animatrice en marche afghane : 06 82 90 60 84

La marche afghane est une technique de marche basée sur le principe de la coordination de la respiration au rythme des pas. Prévoir de l'eau et des chaussures souples

Participation : 15€/pers.

Réservation obligatoire et inscription à la MJC par mail : lamjcdelambesc@gmail.com

**Vendredi 12 novembre :** au vu de l'intérêt des participants à la conférence sur la **marche afghane**, une sortie est prévue le dimanche 12 décembre.

**Mercredi 17 novembre : sortie botanique,**

Cette sortie s'est faite vers Sufferchoix, une partie en colline et une autre dans la ripisylve de la Touloubre, soit deux biotopes très différents.

Les rives de la Touloubre sont luxuriantes avec beaucoup de grands arbres, des fusains caduques, des fougères, des arums etc. La prochaine sortie se fera fin février début mars.

**Samedi 20 novembre : L'assemblée générale ordinaire**

a permis de montrer les différents bilans de la saison 2020/2021 et de présenter les projets pour 2021/2022.

Les finances sont en bonne santé notamment grâce aux aides de l'Etat sans lesquelles

nous n'aurions pas pu fonctionner. Toute l'équipe du CAC s'est représentée et nous accueillons avec plaisir un nouveau membre : Marie-Jeanne Leplus pour renforcer l'équipe

**L'assemblée générale extraordinaire** a validé la nouvelle adresse de notre siège social au 3 avenue Léo Lagrange.

Nous remercions vivement les adhérents présents et représentés pour leurs participation et pour s'être exprimés sur le projet de déménagement de la MJC et du jardin.

**Samedi 27 novembre : le PSCI**

Depuis plus de 4 ans la MJC a proposé à 40 stagiaires cette formation aux premiers secours, un engagement citoyen auquel l'association est attachée.



**Vendredi 10 décembre :** déco du sapin du Foyer avec l'atelier poterie et l'atelier créatif en collaboration avec les séniors.

**Mercredi 15 décembre :**

### ATELIER DECO DE NOEL

De 14h à 16h

Pour les enfants dans le cadre de l'atelier poterie avec Christine et de l'atelier créatif avec Sophie. Places limitées.

Renseignements à la MJC : 04 42 92 77 65

### COURS DE MODERN JAZZ



**Quand ?** Le lundi de 17h à 18h30

**Où ?** A l'arrière de la salle Sévigné

**Pour qui ?** A partir de 17 ans

**Avec qui ?** Romane Chartreu, professeur de danse diplômée d'état.

**Le plus :** Deux cours d'essai gratuits : le 29/11 et le 6/12

**Le prix :** 250€ pour les Lambescains, 265€ pour les non Lambescains.

Renseignements à la MJC : 04 42 92 77 65 ou par mail : lamjcdelambesc@gmail.com

NOUVEAU !

### LE LOISIR CRÉATIF : A DECOUVRIR

Le loisir créatif fait appel à la créativité des enfants mais aussi à leur expression personnelle afin de fabriquer de petits objets artisanaux. C'est aussi une activité qui mêle différentes techniques d'arts plastiques comme le dessin, la peinture (aquarelle, acrylique, encres...).

Animatrice : Sophie



### Le jardin

Les premiers froids commencent et si de rares tomates et poivrons moins frileux sont encore là, d'autres légumes prennent le relais : salades frisées, scaroles, mâche, épinards, poireaux, brocolis... s'emparent du jardin et de nouvelles semences comme les fèves pointent le bout de leur nez.



Horaires du secrétariat : la MJC vous accueille le lundi, mardi, mercredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h et le jeudi de 10h à 14h00.