

Le mot du président



L'année 2017 s'est achevée, ainsi que les vacances de nos adosminots, c'est le moment des bonnes résolutions et des vœux pour 2018.

Dans un contexte particulièrement difficile pour le monde associatif, notre MJC doit se donner les moyens de continuer à tenir son rôle d'éducation populaire au sein de la commune et transmettre ses valeurs de solidarité et de partage. J'en profite pour remercier tous les intervenants, salariés, bénévoles et membres du CA, qui s'impliquent au quotidien pour la bonne marche de notre association. Je remercie également nos différents partenaires, élus et personnels de la mairie, CCAS, établissements scolaires, associations...

Nous souhaitons dans cette Lettre faire un focus sur certaines nouveautés de

la saison 2017-2018 : danse africaine, sophrologie et yoga relaxation parents-enfants...

Vous trouverez également notre actualité pour les mois de janvier et février, ainsi que des informations concernant notre projet de vide-grenier et bourse aux plantes, prévu fin avril.

Que nous souhaiter pour 2018 ?

Que notre motivation et notre engagement auprès de la population clairoise donnent envie à un certain nombre d'entre vous de nous rejoindre pour participer à cette aventure !

En attendant, toute l'équipe de la MJC se joint à moi pour vous présenter tous ses meilleurs vœux pour cette année 2018 !

Jean-Luc JOUBERT



SOMMAIRE

- ▶ Adosminots P.2
- ▶ Activités P.3
- ▶ Activités P.3
- ▶ Au programme de Janvier & Février 2018 P.4

Quelques moments de vie de la MJC de septembre à décembre 2017...



Expo Christiane SINTES



Spectacle « on roule, on marche, on danse » Cie Colette PRIOU



Sortie paintball des adosminots



Soirée Halloween au Fort de Comboire



Expo Tonio GARCIA Le Peuil



Art floral Nicole RICHARD



Vernissage lecture Josette ALEXANDRE expo Patchwork Atelier de Marthe HUGON



Décorations : atelier Dessin BD-Delphine POLIN



Cours public 5 ans Danse Contemporaine-Hélène FENEON

... au plaisir de vous retrouver en 2018

Plus d'infos, plus de photos, plus d'articles sur le site de la MJC www.mjc-claix.com

MJC du Pic Saint Michel
7 rue du 11 novembre
38640 Claix

Tél. : 04 76 98 37 98
mjc.claix@orange.fr
<http://www.mjc-claix.com/>

ESPACE Ados minots

Vacances de Noël

Bienvenue Vienna !



Super Héros



Shooting photo
entre potes



La commission adosminots compte une nouvelle bénévole :

Vienna nous vient d'Aix en Provence, tout en ayant passé son enfance et sa jeunesse à Pont de Claix. Déjà bénévole à la MJC d'Aix, elle a donné pas mal de coups de main depuis son arrivée, notamment pour la soirée Halloween. Merci Vienna, et vraiment très heureux de te compter parmi nous !



Sortie patinoire



Ptit déj ' en pyjama

La vie des ATELIERS La vie des ATELIERS

DANSE AFRICAINE



KIKAN et **SYLVAIN** animent l'activité Danse Africaine proposée cette année de façon régulière le lundi soir pendant 1h30.

Kikan, togolais, est chorégraphe et Sylvain, de Côte d'Ivoire, l'accompagne aux percussions. Ils travaillent ensemble depuis 6 ans pour

faire découvrir la culture africaine au travers des rythmes et danse de l'Afrique de l'Ouest. Ils ont tous deux dans leurs gènes le désir de transmettre. « **KIKAN** » qui porte le nom d'une danse de son pays, est issu d'une famille de danseurs et Sylvain vient d'une famille de musiciens. **Kikan** explique: « *qu'il ne peut pas y avoir de danse sans les percussions qui accompagnent. C'est Sylvain qui adapte le rythme en fonction des participants. C'est lui qui donne l'appel pour débiter les pas. Il n'y a pas de compte* » **Sylvain** ajoute : « *Danser en mettant un CD, ce ne serait pas possible !* »

Qu'est ce qu'apporte la danse africaine à nos danseuses ? Sandrine L. nous répond sans hésiter que « *ça fait sortir tous les soucis de la tête, ça permet de se détendre et que ça donne la pêche* ». Sandrine D. ajoute : « *c'est une pause dans la semaine, on s'évade, ça fait du bien* ». Christine G. renchérit : « *on lâche prise et ça donne de la joie de vivre* ». Restez vigilants, si l'aventure vous tente, sur les propositions de futurs stages...

La vie des ATELIERS

La vie des ATELIERS



Yoga et relaxation ludique parents / enfants : une pause pour mieux vivre au quotidien



Les parents qui suivent cet atelier avec Delphine, disent comme elle : *« Ces moments de partage avec notre enfant nous apportent du bien-être dans la vie de tous les jours, et le côté ludique passe bien auprès des 3 à 5 ans ».*

Delphine Gillio-Tos, 35 ans, maman d'une petite fille de 3 ans, a travaillé auprès des enfants comme animatrice puis directrice d'un accueil de loisirs, avant de se former au yoga et à la relaxation, avec un certificat spécifique à l'enfant. *« Apprendre à respirer, à la base de la relaxation, je l'anime sous forme de jeux pour que les enfants soient réceptifs, sans les obliger à aucun exercice. Posture du lion, massages, appel à l'imaginaire... des techniques qu'on peut utiliser à la maison, avant de se coucher ou dans des moments de stress, puisque notre vie quotidienne va souvent trop vite. »* Malo, 3 ans, reproduit spontanément des postures chez lui. *« Je cherchais une activité à partager avec lui, témoigne Julia, sa maman. C'est un vrai bon moment pour tous les deux. »* Florence, maman de Peïo, 5 ans, pratique le yoga et avait envie de le faire découvrir à son fils : *« Ressentir son corps à cet âge, ce n'est pas évident. J'arrive bien à percevoir dans quel état il est, cela l'aide à s'apaiser lorsqu'il est agité, et à parler de ses émotions. La fréquence des séances est bonne, Delphine est à l'écoute, la progression se fait peu à peu. »*



Nouveau ! 3 séances pour les 18 mois - 3 ans et un parent (ou adulte proche) lundi 22,29 janvier et 5 février de 9h30 à 10h30 et pour les 6/10 ans et un parent vendredi 9,16 et 23 mars de 17h à 18h. Tarif selon quotient familial.



Nathalie BLATTER

Les BIENFAITS de la SOPHROLOGIE

**Être acteur de notre santé,
et de notre vie**

Depuis septembre, ils sont 11 adultes à pratiquer la sophrologie avec Nathalie Blatter.

Créée en 1960 par le Docteur Alfonso CAYCEDO, cette méthode psycho corporelle permet de trouver un mieux-être au quotidien.

A chaque séance, on pratique et développe des techniques de respiration, relaxation, visualisation, ainsi que divers mouvements en adéquation avec les besoins de chacun. Nathalie explique : *« On acquiert ainsi la détente, le lâcher prise, la prise de recul, on relâche les tensions physiques et mentales et on apaise divers maux, comme les troubles du sommeil ou de l'appétit, anxiété, fatigue, irritabilité, acouphènes, migraines ou douleurs aiguës ou chroniques... »*

Les techniques de sophrologie permettent aussi à chacun de prendre conscience de ses propres ressources tant physiques que mentales, de les activer et les développer.





au Programme ... avec votre MJC



Secrétariat

Renseignements et inscriptions aux horaires d'ouverture au public
mardi : 8h30-12h / 13h30-18h
mercredi : 9h-12h / 13h30-19h
jeudi : 13h30-18h
Vendredi : 8h30-12h

février

Janvier

Du 8 au 25 :
Expo Photo "Traces"
par **Benoit CAPPONI**.
Photographies prises sur les lieux de la bataille de Verdun.

Vernissage vendredi 12 à 18h au Déclic. Partenariat "Centenaire de la grande guerre". Projet artistique autour des écrits des poilus. Expo visible au Déclic, en mairie et à la MJC.



Soleil Couchant



Carmen ABDELLAOUI

D Lundi 15 :
date limite d'inscription pour "Yoga relaxation parent enfant de 18 mois à 3 ans" animé par **Delphine GILLIO-TOS** **lundis 22 & 29 janvier et 5 février** de 9h30 à 10h30 Tarifs selon QF. Renseignements & inscriptions 04 76 98 37 98 mjc.claix@orange.fr



D Mercredi 7 : **"Jeux m'amuse"** animé par **Emilie** sur le thème des **jeux coopératifs** de 15h à 17h : pour tous les âges à partir de 3 ans **Gratuit pour les adhérents MJC..** Renseignements & inscriptions 04 76 98 37 98 mjc.claix@orange.fr



D Du 12 au 23 : **vacances d'Hiver adosminots :** 6/11 ans de 8h30 à 17h30 et les collégiens de 10h à 18h Adhésion MJC + Tarif journée en fonction du QF. Renseignements & inscriptions : 04 76 98 37 98 mjc.claix@orange.fr

D Mardi 16 : **début des inscriptions à l'accueil de loisirs adosminots pour les vacances d'Hiver :** 6/11 ans de 8h30 à 17h30 et les collégiens de 10h à 18h Adhésion MJC + Tarif journée en fonction du QF. Renseignements & inscriptions : 04 76 98 37 98 mjc.claix@orange.fr



Vide grenier & Bourse aux plantes et tout ce qui se rapporte au jardin... outils, matériel, livres... **dimanche 29 avril** à la salle Pont-Rouge **Contactez-nous pour retenir votre emplacement**
04 76 98 37 98 - mjc.claix@orange.fr