



L'ESPACE DE VIE SOCIALE À LA MJC

3 PRIORITÉS :

- // TISSER DES LIENS PAR L'ACCÈS À LA CULTURE ET AUX LOISIRS
- // LE SPORT, SOURCE DE BIEN-ÊTRE ET DE SANTÉ
- // ACCOMPAGNEMENT SOLIDAIRE ET INCLUSIF FACE AU NUMÉRIQUE

**UN ESPACE OUVERT AUX HABITANTS, JEUNES,
FAMILLES, PERSONNES SEULES, SÉNIORS ...**

**++ VOUS AVEZ UNE IDÉE, UN PROJET, VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER ...
CONTACTEZ-NOUS ! 04 68 27 03 34 - catherine.claustre@mjc-lezignan-corbieres.com**





AU PROGRAMME CETTE ANNÉE

+++ Numérique & accès aux droits

// DÉAMBULATIONS NUMÉRIQUES

Pour apprendre à utiliser son smartphone en dehors de chez vous

Sur inscription – Gratuit

1 fois par mois les samedis

18/09 (matin) – 18/12 (après-midi)

19/03 (après-midi) – 18/06 (matin)

// SAMEDIS DU NUMÉRIQUE

Des rendez-vous sur des thèmes liés au numérique

Sur inscription – Gratuit

1 fois par mois les samedis 10h à 12h

08/01 sécurité et internet

05/02 Démarches administratives en ligne

05/03 Les logiciels libres

02/04 Le site des Impôts

07/05 Les réseaux sociaux

04/06 Le cloud

// AIDE AUX DÉMARCHES EN LIGNE

Sur RDV - Gratuit

// ORDINATEURS LIBRE ACCÈS

Heures d'ouverture de la MJC

// PERMANENCES PARTENAIRES

- « UFC Que choisir ? »
- GEM La Soleyade Ô Pré
- Partenaires parentalité



// INITIATION SMARTPHONE/TABLETTE

Ateliers apprendre à utiliser son smartphone ou sa tablette.

Sur inscription – 5 € l'atelier

à 10h ou 14h certains samedis

27/11 (matin) – 15/01 (après-midi)

19/02 (matin) – 26/03 (après-midi)

23/04 (matin) – 21/05 (après-midi)

25/06 (matin)

+++ Animations hors les murs

// QUARTIERS DE SAISON

Ateliers et initiations à la pratique sportive et culturelle pendant les vacances dans différents quartiers de Lézignan-Corbières.

Ouvert à tous – Gratuit

Vacances scolaires

// STAND D'ANIMATIONS À L'OCCASION DE MANIFESTATIONS

Ouvert à tous – Gratuit

Fête des jardins, Téléthon ...

+++ Bien-être, échange de savoirs

// PROMENADES ACCOMPAGNÉES 1H

Rendez-vous à la MJC pour une balade dans Lézignan-Corbières.

Sur inscription – Gratuit

1^{er} et 3^{ème} jeudis du mois

1^{er} RDV le 21/10 à 15h

// SORTIES & ATELIERS BIEN-ÊTRE

Balade du goût, balade des sens, yoga du rire, ateliers cuisine ...

Sur inscription – Gratuit

À compter de novembre

// GRAINOTHÈQUE & ÉCHANGE D'ASTUCES

Accès accueil MJC

Ouvert à tous – Gratuit

prochaine rencontre le 19/10 à 17h

// BRICOL'CAOUA

Café bricole, échange de savoirs

Ouvert à tous – Gratuit

Vous êtes intéressés, contactez-nous

+++ Culture et loisirs

// MICRO-FOLIES

Accès libre au musée numérique

Ouvert à tous – Gratuit

À compter du mois de novembre le samedi

// ATELIERS & RÉSIDENCES D'ARTISTES

Théâtre, danse, vidéo ...

Sur inscription – de 15 à 99 ans – Gratuit

Découverte théâtre et clown avec Drôles de Zoiseaux Cie

du 02 au 06/11

// SORTIES CULTURELLES

Cinéma, Espace Culturel des Corbières ... transport en minibus.

Ouvert à tous – Prix de la sortie

Vous êtes intéressés, contactez-nous

// SOIRÉES JEUX

Jeux de sociétés en toute convivialité

Ouvert à tous – Gratuit

Une soirée par mois



La MJC a pour mission d'animer des lieux d'expérimentation et d'innovation sociale répondant aux attentes des habitants. La Maison des Jeunes et de la Culture de Lézignan est agréée Espace de Vie Sociale par la Caisse d'Allocations Familiales de l'Aude depuis juillet 2020.

QU'EST-CE QU'UN ESPACE DE VIE SOCIALE POUR LA CAF ?

Les Espaces de Vie Sociale sont des lieux de proximité qui développent des actions collectives.

Ils ont pour finalité :

// LA SOCIALISATION DES PERSONNES POUR LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT

**// LE DÉVELOPPEMENT DES LIENS SOCIAUX, POUR FAVORISER
LE « MIEUX VIVRE ENSEMBLE »**

**// LA PRISE DE RESPONSABILITÉ DES USAGERS, POUR DÉVELOPPER LES
COMPÉTENCES DES PERSONNES ET LES IMPLIQUER DANS LA VIE LOCALE**

++ VOUS AVEZ UNE IDÉE, UN PROJET, VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER ...

CONTACTEZ-NOUS ! 04 68 27 03 34 - catherine.claustre@mjc-lezignan-corbieres.com

www.mjc-lezignan-corbieres.com    MJC - 25, rue Marat 11200 LÉZIGNAN-CORBIÈRES

