



# 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](mailto:catherine.claustre@mjc-lezignan-corbieres.com)**





## **L'ESPACE VOUS PROPOSE :**

### **+++ Numérique & accès aux droits**

#### **// SAMEDIS DU NUMÉRIQUE**

##### **• Déambulations numériques**

Pour apprendre à utiliser son smartphone en dehors de chez vous

##### **• Echanges & informations**

Des rendez-vous sur des thèmes liés au numérique

##### **• Initiation smartphone/tablette**

Ateliers apprendre à utiliser son smartphone ou sa tablette

#### **// 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

### **+++ Culture et loisirs**

#### **// MICRO-FOLIES**

Accès libre au musée numérique les samedis en période scolaire, évènements sur programmation

#### **// ATELIERS & RÉSIDENCES D'ARTISTES**

Théâtre, danse, vidéo ... des propositions d'artistes, avec des séjours et/ou des ateliers participatifs et créatifs à destination des habitants

#### **// SORTIES CULTURELLES**

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

#### **// SOIRÉES JEUX**

Jeux de société en toute convivialité

### **+++ 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

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

Fête des jardins, Téléthon ...

+++ Bien-être, échange de savoirs

## // GOURMANDISES DE SAISON

1 jeudi par mois, ateliers culinaires participatifs ; on cuisine, on papote, on propose, on goûte

## // RIGOLOGIE / YOGA DU RIRE

1 samedi par mois, séance de rigologie / yoga du rire suivie d'un thème de discussion (lâcher prise, méditation ...)

## // À LA RENCONTRE DES AUTRES

1 jeudi par mois, sortie pour découvrir des entreprises, associations, activités, établissements près de chez soi (par ex. MP2 Environnement, jardins partagés, CFAI, ESAT ...)

## // GRAINOTHÈQUE & ÉCHANGE D'ASTUCES

Une rencontre une fois par mois pour échanger sur le jardin et les plantes, avec des ateliers à thème (semis, ensachage de tisane avec ses propres plantes ...)

## // BRICOL'CAOUA

Café bricole, échange de savoirs ; on ne jette plus, on répare !

## COMMENT ÇA MARCHE ?

### // POUR QUI ? //

Les activités de l'EVS sont ouvertes à tous, adhérent.e.s de la MJC ou non.

Pour participer, il vous suffit de vous inscrire par téléphone ou par mail auprès de l'accueil

### // QUAND ? //

Le programme détaillé est à retirer à l'accueil ou à consulter sur le site internet

### // COMBIEN ÇA COÛTE ? //

La plupart des activités sont gratuites, pour certaines une petite participation peut être demandée



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](mailto:catherine.claustre@mjc-lezignan-corbieres.com)**

**[www.mjc-lezignan-corbieres.com](http://www.mjc-lezignan-corbieres.com)    MJC - 25, rue Marat 11200 LÉZIGNAN-CORBIÈRES**

