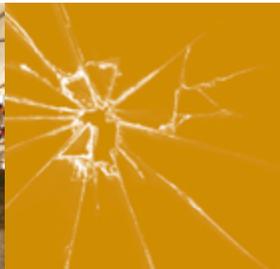


Les rendez-vous

de la MJC

Janvier - Avril 2019

26



ÉVÈNEMENTS
STAGES
SORTIES



Lézignan-Corbières



Les événements



Cette programmation peut évoluer, n'oubliez pas de vérifier les informations relatives à l'évènement de votre choix quelques jours avant sa date en appelant l'accueil ou en consultant le site internet de la MJC.

- **Vendredi 11 Janvier**
- **Vendredi 1^{er} Février**
- **Vendredi 1^{er} Mars**
- **Vendredi 5 Avril**

SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ

Notre ludothécaire vous proposera une large sélection de jeux mais vous pouvez également amener les vôtres, si vous souhaitez les faire découvrir ou tout simplement rencontrer de nouveaux partenaires pour vos jeux préférés ... vous pouvez amener un encas à partager (ou pas) pour les fringales tardives.

Par la Ludothèque LUDULE, de 18h à 23h à la MJC
Entrée libre et gratuite

- **Vendredi 25 Janvier**

INAUGURATION DE LA MJC

Suite aux travaux qui ont duré de 2013 à 2018, l'inauguration aura lieu avec la Municipalité en janvier. Au programme : visite des locaux, exposition (photos et powerpoint du chantier) et apéritif dînatoire suivi d'une animation musicale.

De 18h15 à 23h, à la MJC, entrée libre

- **Lundi 28 Janvier**

EXPOS & DÉDICACES LIVRE GEM

Venez rencontrer des adhérents et animateurs du Groupe d'Entraide Mutuelle, et partager un goûter de l'amitié.

Deux expositions à découvrir, qui ont pour objectif de favoriser une meilleure estime de soi des personnes fréquentant le GEM mais surtout de permettre à toute personne spectatrice de ces créations de mieux comprendre les enjeux de la maladie psychique.

Présentation du livre qui vient d'être édité :

« GEM la vie / Vivre sa santé psychique autrement / Témoignages de la vie d'un Groupe d'Entraide Mutuelle ». Les adhérents seront fiers de vous le dédicacer.

De 16h à 18h, à la MJC, entrée libre

- **Du 4 au 22 Février**

EXPO « MA SOURCE PROPRE »

Fresque réalisée en bouchons en plastique dans le cadre de la Politique de la Ville à la Cité La Source pour sensibiliser au tri sélectif.

Horaires d'ouverture de l'accueil, à la MJC, entrée libre

- **Samedi 9 Mars**

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE MJC

Assemblée Générale annuelle de l'association, avec présentation du nouveau projet associatif, bilan des activités ...

De 9h à 12h, à la MJC, entrée libre

- **Samedi 13 Avril**

LA VOIX D'OR DES CORBIÈRES

La MJC et son club chant organisent le concours de chant « La Voix d'Or des Corbières » 8^{ème} édition.

*À 20h, au Palais des Fêtes, 5 € adh. / 8€ non-adh.
Auditions les 16 et 23 mars à la MJC, inscriptions
5 € à l'accueil de la MJC.*



Les sorties

DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE

• Samedi 19 Janvier

BANYULS

Visites du Musée Maillol et du Mémorial d'Argelès, dégustation de Banyuls.

• Dimanche 10 Février

BITERROIS

Visites du Château de Cassan, près de Pézenas, et de l'Abbaye de Fontcaude.

• Dimanche 17 Mars

NÎMES

Visites du Musée de la Romanité et de la Bambouseraie d'Anduze.

• Dimanche 7 Avril

DE CAUNES À LASTOURS

L'Abbaye de Caunes Minervois, la Cité de Minerve et belvédère des Châteaux de Lastours.

RANDO MONTAGNE

• Dimanche 6 Janvier

CIRQUE DE NAVACELLE

Départ 7h.

Dénivelé-600m / temps de marche-5h30 (12km)

• Dimanche 20 Janvier

RAQUETTES OU CUBIERES (AUDE)

Départ 7h. Gourge de l'Antre.

Dénivelé-700m / temps de marche-6h30 (17km)

• Week-end 2 & 3 Février

RAQUETTES MANTET

Départ 15h le samedi. Nuit en gîte.

Dénivelé-600m ou 900m / distance-7 ou 12km

Inscr. avant le 03/01

• Dimanche 17 Février

CIRQUE DU BOUT DU MONDE

Départ 7h30.

Dénivelé-880m / temps de marche-5h30 (15km)

• Week-end 2 & 3 Mars

RAQUETTES FORÊT DE PRADES

Départ 15h le samedi. Nuit en gîte.

Dénivelé-340m ou 600m / distance-9 ou 13km

Inscr. avant le 02/02

• Dimanche 17 Mars

LAC DES STS PEYRES (TARN)

Départ 8h. Gorges du banquet.

Dénivelé-500m / temps de marche-5h30 (16km)

• Dimanche 31 Mars

RAQUETTES OU MARSÀ (AUDE)

Départ 7h30. Clos de la Doune.

Dénivelé-800m / temps de marche-6h30 (16,5km)

• Dimanche 14 Avril

LES BALCONS DE L'HERAULT

Départ 7h30.

Dénivelé-500m / temps de marche-6h (18km)

• Dimanche 28 Avril

MAS CABARDES

Départ 8h. Circuit des 4 villages.

Dénivelé-850m / temps de marche-7h (17km)

Retrouvez également les sorties du Club Rando Pédestre de la MJC « Lézig'zagueurs » sur le programme spécifique à retirer à l'accueil de la MJC avec des randonnées de tous niveaux.

SKI-CLUB

• Dimanche 20 Janvier **LES ANGLÉS**

• Dimanche 10 Février **MONTS D'OLMES**

• Dimanche 10 Mars **FORMIGUÈRES**

Les stages

La MJC de Lézignan-Corbières propose des stages thématiques tous les mois pour découvrir des pratiques inédites ... Ces stages sont encadrés par des professionnels reconnus.

Le paiement doit être effectué à la réservation au secrétariat de la MJC (encaissé après le stage).

Pour les non-adhérents, la majoration du coût par stage correspond à l'assurance.

• Vendredi 18 Janvier de 20h10 à

21h10 et/ou de 21h20 à 22h20

SALSA > STYLE FILLE

Danse afin de perfectionner les différents pas. Pas besoin de couple. Tous niveaux.

Adultes

1h >> 7,50 € adhérents / 10 € non-adh.

2h >> 15 € adhérents / 20 € non-adh.

• Samedi 19 Janvier de 14h à 16h30

INFORMATIQUE > TECHNIQUE DE RECHERCHE D'INFORMATION

Chercher / trouver une information juste et fiable tourne parfois au casse-tête ; adopter certaines règles facilite la recherche.

- Vocabulaire & mots clés

- Le web 2.0

- Organiser son info (Flux RSS-Newsletter)

Adultes ayant notions de base d'informatique

8 € adhérents / 18 € non-adh.

• Samedi 19 Janvier de 10h à 12h30

DESSIN > MODÈLE VIVANT

Travail sur le corps, le mouvement, l'ombre, la lumière et les attitudes.

Ados et adultes

20 € adhérents / 30 € non-adh.

• Samedi 9 Février de 9h à 12h

MASQUE VÉNITIEN « AUX COULEURS DU CARNAVAL »

Venez décorer votre masque vénitien, selon les techniques : peinture, collage, serviettage, paillettes, dentelle et plumes. Une création unique et une touche raffinée pour embellir votre maison.

Ados à partir de 13 ans et adultes

20 € adhérents / 30 € non-adh.

• Samedi 16 Février de 14h à 16h30

INFORMATIQUE > TÉLÉCHARGEMENT & INSTALLATION

Télécharger des logiciels et des applications à partir d'Internet de façon légale et sécurisée, désinstaller des logiciels, maintenance de votre ordinateur.

Adultes ayant notions de base d'informatique

8 € adhérents / 18 € non-adh.

• Vendredi 22 Février de 20h10 à 21h10 et/ou de 21h20 à 22h20

SALSA > SON TRADITIONNEL CUBAIN

Danse afin de perfectionner les différents pas et passes. Tous niveaux.

Adultes

1h >> 7,50 € adhérents / 10 € non-adh.

2h >> 15 € adhérents / 20 € non-adh.

• Mercredi 27, jeudi 28 Février &

vendredi 1^{er} Mars de 10h à 13h

PAYSAGE > DU FIGURATIF À L'ABSTRAIT

Toutes sortes de paysages ... de leur « construction classique » (composition, couleurs, textures ...) à la conception moderne puis abstraite.

Enfants, ados et adultes

Les 3 journées >> 40 € adhérents / 50 € non-adh.



• **Samedi 23 Mars de 9h à 12h**
UNE POINTE DE POÉSIE « VASE ET SES FLEURS EN PAPIER »

Venez réaliser votre vase et ses fleurs en papier selon la technique du pliage de livres. Un atelier convivial où le plaisir de créer est partagé.

Ados à partir de 13 ans et adultes
 20 € adhérents / 30 € non-adh.

• **Samedi 16 Mars de 9h à 12h et de 14h à 17h**

CLOWN / THÉÂTRE

Le nez rouge est comme une autorisation de rire de soi, mais il oblige à écouter, regarder, être en lien avec les autres ... sans perdre sa place. Au contraire !

Adultes
 5 € adhérents / 10 € non-adh.

• **Samedi 16 Mars de 14h à 16h30**
INFORMATIQUE > WINDOWS 10

Comprendre et se réapproprier votre système d'exploitation avec ses nouveautés qui perturbent parfois.

- Mises à jour
- Configurations
- Utilisation – exercices
- Trucs et astuces

Adultes ayant notions de base d'informatique
 8 € adhérents / 18 € non-adh.

• **Vendredi 22 Mars de 20h10 à 21h10 et/ou de 21h20 à 22h20**

SALSA CUBAINE DÉBUTANTS

Apprendre la salsa et ses différentes passes. Débutants uniquement.

Adultes
 1h >> 7,50 € adhérents / 10 € non-adh.
 2h >> 15 € adhérents / 20 € non-adh.

• **Samedi 13 Avril de 14h à 16h30**
INFORMATIQUE > COMMUNICATION & RÉSEAUX SOCIAUX

Panorama des médias sociaux, les règles à respecter, configuration d'une page, droit à l'image.

- Panorama
- Règles et devoirs
- Configuration de sécurité
- Communiquer / exercices sur Facebook

Adultes ayant notions de base d'informatique
 8 € adhérents / 18 € non-adh.





Retrouvez tous les renseignements sur la MJC, les infos, les animations, l'histoire, le fonctionnement, etc... sur

www.mjc-lezignan-corbieres.com



mjc
Lézignan-Corbères



**Maison des Jeunes et de la Culture
Centre International de Séjour**

25, rue Marat

11200 Lézignan-Corbères

Tél : 04 68 27 03 34

Mail : info@mjc-lezignan-corbieres.com



Fondée en 1946, affiliée à la Fédération Régionale des MJC du Languedoc-Roussillon et à la Confédération des MJC de France. Agréée par le Ministère des Sports, de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et de la Vie Associative.

