



SOMMAIRE

- Stage Graphisme & Parkour P.2
- Nouvelles activités à la MJC P.3
- Au programme de Novembre & Décembre P.4

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/>

La LETTRE de la MJC

N° 103 NOVEMBRE — DÉCEMBRE 2018

Le mot du président



Même si l'heure n'est pas encore au bilan, j'aimerais faire un premier point sur cette année 2018.

Année difficile en terme d'organisation pour notre MJC, avec notamment l'absence depuis février d'Émilie, notre animatrice-coordinatrice, en congé maternité. Nous avons, tout au long de l'année, fait en sorte d'en minimiser l'impact sur la qualité de l'accueil de nos ados-minots, même si cela n'a pas toujours été facile. Je remercie vivement l'équipe (membres du Bureau, salariés et animateurs) pour son engagement et son dévouement.

C'est pour cette raison que nous avons décidé, dans un 1er temps, de changer de formule d'accueil pendant les vacances et de proposer à vos enfants des stages pluri-disciplinaires.

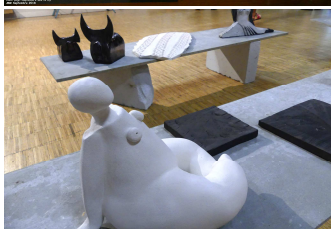
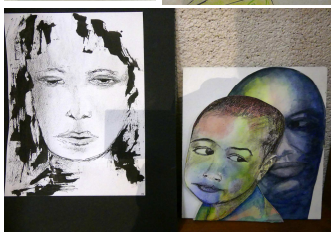
Vous trouverez dans cette lettre un focus sur le stage graphisme-parkour, animé par Delphine et Nicolas pendant les dernières vacances. Vous y trouverez également un focus sur nos nouveaux ateliers : la méditation avec Nathalie, le dessin avec Emmanuelle, l'herboristerie avec Floriane.

Enfin, vous découvrirez notre actualité pour les mois de novembre et décembre, avec au programme exposition, conférence et concert.

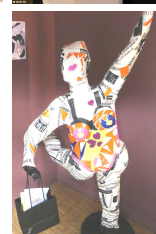
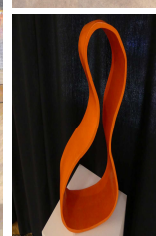
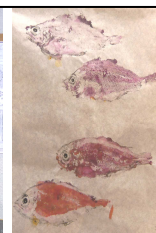
Plus que jamais j'aimerais que notre motivation et notre engagement auprès de la population clairoise donnent envie à un certain nombre d'entre-vous de nous rejoindre ! C'est important pour l'équipe en place et pour la bonne marche de votre MJC. Au plaisir de vous accueillir parmi nous.

Jean-Luc JOUBERT

28ème édition de « Septembre des Arts »



250 participants,
4 classes, 7 ateliers,
5 intervenantes...
et des émotions, du plaisir, des heures de travail non quantifiable...



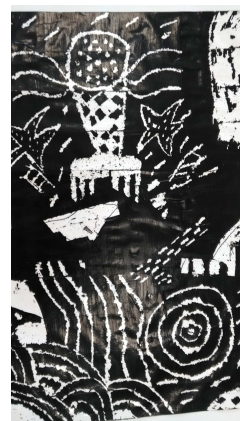
Photos
M. Waeckel

Merci à toutes et tous...

Nous avons expérimenté une technique de graphisme qui consiste à dessiner en enlevant de la matière.

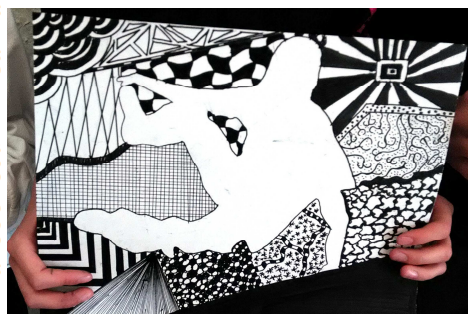
Par grattage, nous retrouvons les traits dessinés en dessous au préalable. Nous avons dessiné le parcours (à l'aide de plan de Claix) que chacun emprunté pour aller de chez lui au collège ou de chez lui à la MJC ...

Le deuxième travail consistait à reprendre un mouvement fait au parkour et mis en valeur par un graphisme riche et varié. D.



Graphisme
avec
Delphine Polin

Parkour
avec
Nicolas Grava

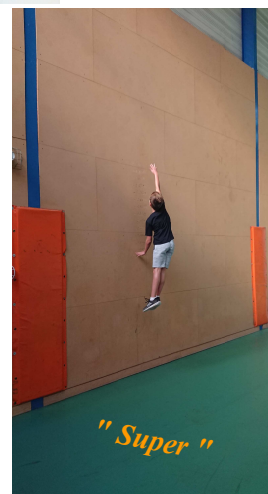


Ce qu'en ont
pensé les
jeunes :

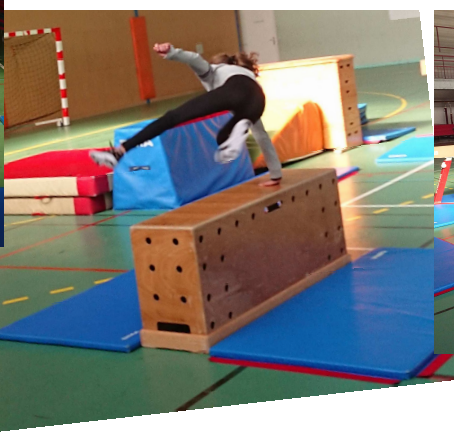
" C'était
trop
bien ! "



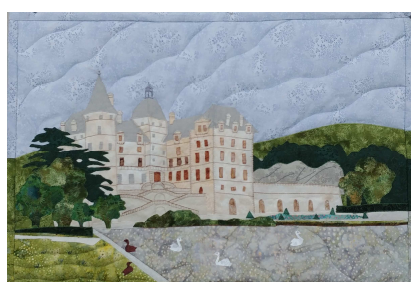
Sur ce stage, j'ai cherché à faire découvrir le parkour/ADD en alliant **créativité artistique** (en lien avec arts graphiques, musiques, vidéos), **liberté de mouvements** (la trace, la fluidité, la courbe, l'imagination) et l'**aspect sportif** (physique, endurance, agilité, motricité etc... dépassement de soi)... en passant par des **jeux** (vacances, détente, festif, halloween), tout en préservant des valeurs de **partage, entraide et bienveillance**. N.



" pourquoi ça ne dure que
3 jours ? "



" y'en aura d'autres des stages
comme ça dans l'année ?? "



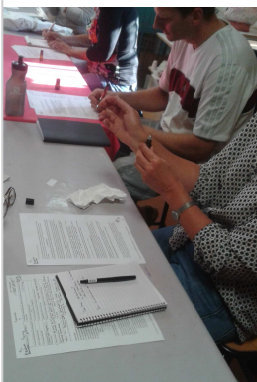
Un aperçu des créations **Patchwork & Art Textile** des
ateliers des MJC de Claix & Pont de Claix, exposées
du 25-28 octobre au Foyer Municipal de Pont de Claix

La vie des ATELIERS



Herboristerie familiale

Découvrir et utiliser les plantes médicinales pour les soins du quotidien



Atelier pratique de préparations à base de plantes, à emporter

Samedi de 14 h à 16h

avec
Floriane Le Borgne
Herbaliste



Retrouvez toutes les dates sur notre site : www.mjc-claix.com

Dessin



C'est au son d'une musique douce que les participants s'installent calmement, sortent

leurs esquisses – un vieil olivier en cours de finition – et leur matériel à dessin. Je suis étonnée du nombre de crayons graphites sur chaque table.

« Nous travaillons d'abord au crayon me dit **Emmanuelle Bernhard**, leur animatrice, avec différents graphites allant du HB au 6B, avant de passer à d'autres techniques ; la palette de mines de duretés différentes permet de mieux préciser les contrastes, les volumes, les ombres et les lumières.

Des thèmes variés sont donnés en cours d'année dont « le portrait », mais chacun peut aussi s'exprimer librement s'il le souhaite. »

M. Thérèse, Jean, Antoinette et les autres... sont unanimes : c'est un vrai plaisir de participer à cet atelier, un très bon moment de détente et de convivialité.

C.P



Photos
M. Waeckel



Méditation de pleine conscience



S'autoriser une réelle pause de bien-être, un moment à Soi pour se libérer de l'agitation mentale, des ruminations, des émotions envahissantes, du stress, et se soulager des maux et symptômes qui sont parfois associés (douleurs aiguës ou chroniques, migraines, fibromyalgie, acouphènes, trouble du sommeil, fatigue, prise de poids...)

Pour cela, porter son attention sur l'instant présent, juste être en Conscience sans à priori, sans jugement. sur un fait, comme sa respiration ou ses sensations physiques, un objet, une visualisation dans une position de confort.



Ainsi soulagé de l'agitation et des tensions mentales, on retrouve un équilibre émotionnel et ses propres ressources, qui permettent de vivre le quotidien avec discernement, lucidité et sérénité.

S'autoriser une réelle pause bénéfique de Bien-être pour lâcher prise, se retrouver, être Soi-même et savoir savourer ce que l'on vit. Devenir acteur de son propre bien-être au quotidien.

Nathalie Blatter



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



Novembre

► **Inscriptions au stage Papier Mâché** des samedis 26 janvier : 9h-16h + 2 & 9 février de 9h à 12h animé par Delphine Polin : réalisation de la sculpture de votre choix en papier mâché. Renseignements : 074 76 98 37 98

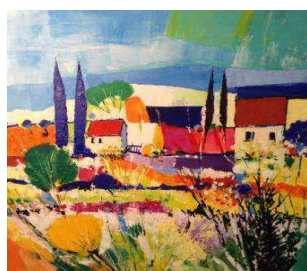
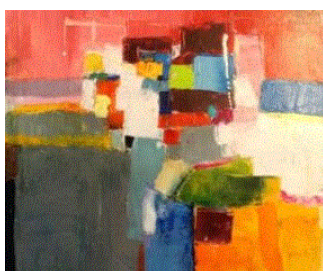
► **Samedi 10 Echanges de plantes de 10h à 12h** au kiosque, Place Hector Berlioz : plantes en mottes, boutures, bulbes, graines... apportez ce que vous avez en trop... échangez avec ce qui vous fait envie.. **Tout est Gratuit !**



► **Samedi 10 Bourse d'échange Modéliste-Robotique de 9h à 14h** salle des fêtes de Pont-Rouge. Entrée libre.



► **Du 16 au 30 Expo "Couleurs et perspectives"** Aquarelle, acrylique, techniques mixtes de **Dominique Cairola**. Vernissage vendredi 16 novembre à 19h MJC. Permanences : dimanche 18 et 25, de 10h à 12h.



► **Vendredi 23 Apéro-Concert "Tsunami Bikini"**

Quatuor vocal féminin : chanson française, électro, pop... de Björk à Piaf, en passant par Radiohead, Brigitte Fontaine ou les Spice Girls, les Tsunami Bikini vous proposent des réinterprétations de morceaux parfois cultes, mais toujours surprenants !

20h Salle des fêtes du Bourg. 8€ / 10€.

Réservations 04 76 98 37 98—mjc.claix@orange.fr



Décembre

► **Samedi 1er Atelier d'herboristerie familiale**

Plantes de la sphère respiratoire —Fabrication d'un sirop pour la toux **de 14h à 16h** MJC. Inscription préalable : 04 76 98 37 98—mjc.claix@orange.fr

► **Vendredi 14 Conférence "Mission polaire en Antarctique - regard de femme scientifique"**

par **Nathalie Cotte**, géophysicienne au CNRS.

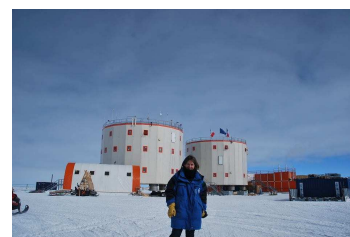
20h MJC.

4€ / 5€.

Réservations

04 76 98 37 98

mjc.claix@orange.fr



Appel à Bénévoles
Vous avez envie de vous impliquer dans la vie associative locale, dans les domaines de l'enfance, la jeunesse, la nature & l'environnement, la communication, la culture, les activités sportives & culturelles ?
Nous avons besoin de vous.
Bienvenue à la MJC