

SAISON 2021
2022

MJC JEAN MACÉ SENIORS OU PAS SENIORS ?



«ASSEYEZ-VOUS. FÊTEZ VOTRE VIE.»

Derek Walcott



Il a simplement oublié de préciser où se rendre... À la MJC Jean Macé, bien sûr ! Venez partager, célébrer, vous amuser au cœur du Rhizome, superbe salle conviviale de la Maison où l'on accueille tous ceux qui décident de franchir la porte.

VITE, REJOIGNEZ-NOUS !

Rendez-vous à la Maison pour découvrir et participer à nos activités, organisées tout au long de la journée. Préparez-vous à faire de belles rencontres intergénérationnelles, car quel que soit son âge, chacun d'entre nous a quelque chose à donner et à recevoir...

DES CRÉNEAUX RÉSERVÉS...

Aquadouceur <i>piscine Garibaldi</i>	SAMEDI	10H -11H
Gym douce + 80 ans	LUNDI	8H55 -9H55
Gym douce	LUNDI	9H55 -10H55
Gym douce	LUNDI	10H55 -11H55
Pilates <i>créneau adapté à une reprise en douceur,</i>	MERCREDI	9H -10H
Stretching doux	VENDREDI	8H55 -9H55
Do in <i>créneau adapté à une reprise en douceur, sur chaise</i>	JEUDI	9H -10H
Qi gong + 70 ans	MERCREDI	14H -15H

La cotisation annuelle pour chacune des activités est de 200 €.

Informatique débutants 1 fois / 15 jours	LUNDI	14H30 -16H30
Informatique avancés 1 fois / 15 jours	LUNDI	14H30 -16H30

La cotisation annuelle pour chacune des activités est de 204 €.

... MAIS PAS SEULEMENT !

Toutes les activités de la MJC sont ouvertes à tous. N'hésitez pas à consulter nos plaquettes directement à la MJC ou en vous rendant sur notre site internet :

mjcjeanmace.com

DES ENVIES, DES SUGGESTIONS ? CONTACTEZ NOUS :

fredtahon@mjcjeanmace.fr

PROGRAMME

IL EST L'OR, MON SENIOR... L'OR DE FAIRE DES ACTIVITÉS !

SEMAINE BLEUE

5 JOURS RÉSERVÉS AUX SENIORS

Événement national ! De nombreuses activités découvertes sont organisées par la MJC, toutes plus diversifiées les unes que les autres : mobilité, bien-être, arts... Elles pourront se poursuivre plus tard dans l'année si elles rencontrent leur public !

Programme disponible mi-septembre.

DU 4 AU 10 OCTOBRE 2021

À PARTIR DE 5€ → OUVERT À TOUS

ET SI ON DANSAIT...

DANSE ET EXPRESSION CORPORELLE

Déjà senior et toujours une petite envie de danser ?

Témoigner : laisser le corps se souvenir, s'ouvrir et s'exprimer sur nos gestes oubliés, récits incarnés émotions traversées...

Groupe de 10 danseurs. Il n'est pas obligatoire de participer aux deux séances.

9 OCTOBRE ET 27 NOVEMBRE 2021 • 10H-12H

15€ DONT 5€ D'ADHÉSION → SUR INSCRIPTION

fredtahon@mjcjeanmace.fr

CAFÉ LECTURE...



UN MOMENT DE DÉTENTE

En partenariat avec l'association **Bib'à'Dom**, séances de lecture à haute voix, pour vivre ensemble les aventures, les réflexions ou les émotions profondes que les livres nous poussent à ressentir...

Rendez-vous à 14h30 à la MJC.

2021 : 4/10 et 13/12

2022 : 7/02 et 14/03 et 16/05

GRATUIT → OUVERT À TOUS

C'EST 'DREDI !

LES RENCONTRES DU VENDREDI

Rendez-vous est donné une fois par mois pour un échange convivial au cœur de la MJC. Un seul mot clé : le partage. Des idées, des envies, des astuces... Installez vous confortablement et profitez !

Premier RDV le 1^{er} octobre 21 à l'occasion de la semaine bleue (Un jour, une recette).

1^{ER} VENDREDI DU MOIS À PARTIR DE 9H30 HORS VACANCES SCOLAIRES

GRATUIT → OUVERT À TOUS

UN JOUR, UNE RECETTE

EXPOSITION PARTICIPATIVE

Nous avons toutes et tous des souvenirs olfactifs ou gustatifs de plats, de goûters ou de recettes de notre enfance. Et si nous mettions sur papier ces souvenirs ?

En lien avec l'exposition de la Bibliothèque municipale, installée à la MJC.

DU 4 AU 10 OCTOBRE 2021

VIEILLARDISES

SPECTACLE «THÉÂTRE OBJET» INTERGÉNÉRATION !

«Les vieilleries, posées là, portent sur elles la marque du temps et du rebut.»

Venez avec vos petits enfants et si vous n'en avez pas, on vous en trouvera !

À partir de 6 ans !

26 MARS 2022

ENFANT : 5€ - ADULTE : 7€ → SUR RÉSERVATION

fredtahon@mjcjeanmace.fr

VIEUX OBJETS

EXPOSITION PARTICIPATIVE

Une époque un objet ! Ce jour-là, apportez et faites revivre un objet usuel à présent oublié. Souvenirs, anecdotes, rires et émotions seront au rendez-vous.

Partagez ce moment avec vos proches.

28 MARS 2022 - À PARTIR DE 14H30

GRATUIT → OUVERT À TOUS



MODALITÉS D'INSCRIPTION

- 1 Inscriptions aux activités séniors le **3 septembre 2021 à partir de 9h.**
- 2 Adhésion : 13 € + prix de la cotisation à l'activité.
- 3 Règlement possible par chèque, carte bleue uniquement en septembre, espèces et chèques vacances. Paiement possible en 3 fois.



MJC Jean Macé

38 rue Camille Roy • 69007 Lyon

MéTRO B • Tram T2 • Bus 35, C7, C12

04 78 58 73 10

accueil@mjcjeanmace.fr

www.mjcjeanmace.com



MJC
JEAN MACÉ
MJCJEANMACE.COM

