

Pourquoi y venir ?

S'informer sur la vie de l'association : activités, missions, ressources, projets, décisions...
Rencontrer les bénévoles, salarié-e-s, adhérent-e-s
Partager un moment convivial

Qui peut participer ?

Adhérent-e-s, bénévoles, salarié-e-s...

Que s'y passe t-il ?

- L'association fait le bilan des activités et de la situation financière de l'année 2019.
- Election du conseil d'administration
- Focus sur la ludothèque et le centre de formation
- La soirée se terminera par un apéritif dinatoire

Assemblée générale
20 mars 2020
18h00

Le conseil d'administration (CA) c'est quoi ?

Il est composé de 22 personnes. Il fait vivre l'association et prend les décisions importantes. Un « bureau » est composé de 6 personnes qui assurent la gestion quotidienne et préparent les décisions à voter en CA.

Sans CA, l'association ne peut pas fonctionner. Pour se présenter il faut être adhérent-e, avoir plus de 16 ans et venir à l'AG.

En 2020...

Une question importante :

Le passage de 25 à 28 séances

Un questionnaire sera distribué dans les ateliers courant février, et disponible à l'accueil.

La vie de l'association et des activités dépendent de votre engagement !



N°9

Au coeur de Mersier

Février, mars, avril
2020



Mercredi familles

Mercredi 12 février, 14h30-16h30

Imaginez et repensez les espaces de vie et lieux publics qui vous entourent.
Envoyez une photo de votre quartier sur le messenger du CAEU
Gratuit et ouvert à tous

Ludothèque

Animations et prêts de jeux
(Libre et gratuit pour les adhérents, ou 5€ d'adhésion annuelle)

Lundi : 16h-18h30
Mercredi : 10h-12h/14h-18h30
Vendredi : 16h-18h30
Vacances scolaires : tous les jours
14h-16h : animations jeux
16h-18h : prêts de jeux

Vacances de février

Du 17 au 28 février

Stage poterie enfants/adultes
Stage broderie au ruban
Animations multimédias ados
Soirée jeux vidéos...

Programme en P.2

Soirée jeux vidéos

Vendredi 21 février 19h30-21h30

Tournoi « Street Fighter » sur Super Nintendo,
Inscriptions à l'accueil.
Dragon Ball Z sur PS4 et Wii Boxe en accès libre.

Assemblée générale

Vendredi 20 mars à 18h00

Informez vous sur la vie de l'association : activités, missions, ressources...
Mieux, présentez-vous pour intégrer le conseil d'administration.
Sans lui, l'association n'existerait pas.

Vacances d'avril

Du 13 au 24 avril 2020

Sur le thème du Japon

Cours de cuisine avec Tamami,
Conférence Yakuzen,
Stage poterie enfants/adultes,
Mercredi familles :
Flim d'animation asiatique

Centre social Mersier

depuis 1978

45 Avenue des Tilleuls, 50000 Saint-Lô,
02 33 57 33 35, centresocialmersier.fr

SOMMAIRE

Animations vacances de février P.2

Portrait de Tamami : animatrice cuisine asiatique, et d'Evelyne : animatrice arts plastiques P.3

L'assemblée générale : l'association a besoin de vous pour exister P.4

Animations des vacances de février

Du lundi 17 au vendredi 28

Stage poterie-modelage de l'argile

Stage enfants : du 17 au 20 février de 14h à 16h
(*gratuit, inscription à l'accueil*)

Stage adultes : du 24 au 27 février de 14h à 16h
(*tarifs et inscription à l'accueil*)

Découverte de la « terre chamottée » : facile à modeler, elle offre un support de création et d'expression ludique; se prête volontiers à toute transformation. Patience, concentration, plaisir tactile seront au rendez-vous !

Encadré par Laurence Galoustiane, animatrice culturelle.



Stage Broderie au ruban

Du 17 au 20 février, de 14h à 16h
(*Tous niveaux*)

Découverte de la broderie au ruban le temps d'un stage de quatre jours. Apporter du tissu en lin et prévoir des rubans en organza ou satin. Sinon, prévoir 1€ pour l'achat de rubans.

Encadré par Nathalie Le Portier, animatrice couture.

Tarif et inscription à l'accueil.



Animations multimédias

Du 24 au 27 février de 14h à 16h.

Réalisation d'un court métrage : scénario, enregistrements, montage et diffusion.

Vendredi 28 après-midi à partir de 14h :

Participez à l'installation d'un studio radio au cœur du Centre Social Mersier et parlez des sujets de votre choix en toute liberté !

Les émissions seront mises en ligne sur mdr.website-radio.com

Gratuit et ouvert à tous, sans inscriptions



Ludothèque

Animations jeux avec Jonathan,
gratuit et ouvert à tous

Du 17 au 21 février de 14h à 16h :

Enquêtes avec les jeux « Unlock » et
« Sherlock Holmes »

Du 24 au 28 février de 14h à 16h :

« Dixit » : percez le secret des images et laissez vous porter par votre imagination !
« Fairytales » : inventez votre propre compte ou improvisez une histoire collective.



Soirée Jeux Vidéos

Vendredi 21 février de 19h30 à 21h30

« Tournoi Street Fighter » sur super Nintendo,
gratuit, inscriptions à l'accueil

« Dragon Ball Z » sur PS4 et Wii Boxe en accès libre

Evelyne, professeure de Yoga

Evelyne a découvert le Yoga en Asie lors d'un stage en 2002. « J'ai décidé d'enseigner le Hatha yoga, une discipline qui se transmet de professeur à élève, enseignée par les Yogis depuis des milliers d'années ». Diplômée Sivananda Kerala Inde en 2011 puis Sivananda New York en 2018.

« J'ai enseigné en Asie, au Canada, puis à mon retour en France, au centre Nelson Mandela, et cette année au Centre Social Mersier. ».

Je propose des cours pour enfants et pour adultes.

Pendant un cours, il y a la partie « Asana » : postures de Yoga, exercices de respiration et de relaxation entre chaque posture. « Le tout dans un état méditatif où la conscience est tournée vers l'intérieur du soi. ».

« La pratique du yoga renforce la musculature en favorisant l'élimination des tensions et des toxines dans le corps, permet une meilleure gestion du stress, des émotions et améliore la concentration. Le yoga améliore le bien-être en mieux être en soignant le corps et l'esprit »

Tamami, animatrice en cuisine asiatique

« J'étais dans un institut d'arts culinaires et de management hôtelier à Paris et j'ai suivi des stages dans plusieurs restaurants étoilés. Je suis partie au Japon pendant 6 ans en tant que cuisinière dont 3 ans à Tokyo. Je suis diplômée de l'enseignement international des techniques culinaires de la médecine traditionnelle et chinoise.

Quand je me suis installée à Caen, j'ai constaté qu'il n'y avait pas beaucoup de cours de cuisine asiatique pour le grand public et j'ai commencé à proposer des cours dans des associations. J'ai créé l'association Tamkitchen-Yakuzen, et je propose des cours de cuisine asiatique, de cuisine du monde, de cuisine de bien être Yakuzen, des conférences et des consultations privées. ».

Le Yakuzen est une étude des aliments liés au domaine de la santé et selon les principes de la médecine chinoise traditionnelle, une façon d'associer cuisine, bien être et santé. Cette cuisine peut être utilisée en prévention (si l'on est en bonne santé), ou soulager des maux existants, en étudiant les vertus de chaque ingrédient dans la préparation des repas.

« Dans les cours au Centre Social, j'explique les plats et chaque ingrédient : vertus, histoire, ensuite je fais une démonstration et les participants réalisent la même chose en collectif. A la fin, nous dégustons tous ensemble. Au premier trimestre, nous avons réalisé un Keema Curry : viande hachée mijotée avec un parfum curry. »

