

LETTRE D'INFORMATIONS



Janvier 2023

« Tout le monde n'a pas conscience de ses capacités, de ses droits (accéder à la culture, à l'éducation, aux loisirs), de son rôle à jouer dans la société. Mais nous considérons que tout un chacun est capable d'être acteur de sa vie, dans sa ville et d'en tirer satisfaction. La MJC est convaincue que par l'éducation complémentaire alternative aux institutions, par l'enrichissement réciproque, par le goût du faire ensemble, chacun peut y arriver. »

Conviction réunissant tous les adhérents de l'association MJC Relief.

MJC RELIEF - MORANGIS
Maison des Jeunes et de la Culture
Espace de Vie Sociale

**VOUS AVEZ UN ADOS ?
PAS DE PANIQUE !**
VENEZ COMPRENDRE L'ADOLESCENCE
POUR ACCOMPAGNER EN DOUCEUR

**JEUDI
12
JANVIER**

Animé par Zebra'Action
A la MJC de 20h à 22h
Inscription souhaitée

Contact :
MJC Relief : 01 69 09 33 16
1 avenue de la République 91420 MORANGIS
MJC Relief Morangis - https://mjc-relief.com

Accompagnement à la parentalité : Les adolescents : que se passe-t-il ?

Jeudi 12 janvier 2023, de 20h à 22h, à la MJC

Le passage à l'adolescence est une période délicate à laquelle nous ne sommes pas toujours bien préparés. Venez comprendre cette étape de la vie afin de l'accompagner en douceur.

PARENTALITÉ

[LIRE LA SUITE](#)

MJC RELIEF - MORANGIS
Maison des Jeunes et de la Culture
Espace de Vie Sociale

Le potimarron sous toute ses formes (entrée, plat, dessert)
Samedi 14 janvier, de 10h à 13h à la MJC

Le potimarron est un légume de la famille des cucurbitacées. Il est peu calorique et contient de grandes quantités d'antioxydants nécessaires en hiver. Venez le découvrir ou redécouvrir sous différentes déclinaisons.

CUISINE

Contact :
MJC Relief : 01 69 09 33 16
1 avenue de la République 91420 MORANGIS
MJC Relief Morangis - https://mjc-relief.com

[LIRE LA SUITE](#)

MJC RELIEF - MORANGIS
Maison des Jeunes et de la Culture
Espace de Vie Sociale

RENDEZ-VOUS CUISINE
UN LÉGUME DE SAISON
SOUS TOUTES SES FORMES
POTIMARRON

10h à la MJC
participation aux ingrédients : 4€
inscription obligatoire

**SAMEDI
14
JANVIER**

Contact :
MJC Relief : 01 69 09 33 16
1 avenue de la République 91420 MORANGIS
MJC Relief Morangis - https://mjc-relief.com



01 69 09 33 16





MJC RELIEF - MORANGIS
Maison des Jeunes et de la Culture
Espace de Vie Sociale



Brunch science
Les sciences Cognitives
Animé par Mme Boumenir Yasmine,
chercheuse en sciences cognitives



DIMANCHE
15
JANVIER

Rendez vous à 10h30
Salle Pierre Amoyal
Collation offerte dès 10h

Contact :
MJC Relief : 01 69 09 33 16
1 avenue de la République 91420 MORANGIS
MJCRelief.Morangis - https://mjc-relief.com

Quand l'émotion entraîne la raison pour une meilleure prise de décision.

Dimanche 15 janvier, à partir de 10h30 à la salle Pierre Amoyal

Dans un monde de plus en plus anxiogène affectant le bien-être de l'humanité, tous les processus cognitifs sont mis à l'épreuve notamment celui de l'émotion.

SCIENCE

[LIRE LA SUITE](#)



Contact :
MJC Relief : 01 69 09 33 16
1 avenue de la République 91420 MORANGIS
MJCRelief.Morangis - https://mjc-relief.com

Atelier enfants Parents :

Samedi 21 janvier 2023, de 10h à 12h, à la MJC

Sous la conduite d'une sophrologue, partagez un moment riche d'échanges avec votre enfant. Atelier sur le thème des émotions avec la création de boules anti-stress et de bouteille de retour au calme.

[LIRE LA SUITE](#)



MJC RELIEF - MORANGIS
Maison des Jeunes et de la Culture
Espace de Vie Sociale



ATELIER ENFANTS-PARENTS

PARTAGEZ UN MOMENT RICHE
D'ÉCHANGES AVEC VOTRE ENFANT
ANIMÉ PAR UNE SOPHROLOGUE

Atelier sur le thème des émotions
Réalisation de boules anti-stress /
une bouteille de retour au calme



SAMEDI
21
JANVIER

DE 10H À 12H
À LA MJC

En partenariat avec le service petit enfance
Atelier gratuit, inscription obligatoire
au 01 64 54 28 28



Contact :
MJC Relief : 01 69 09 33 16
1 avenue de la République 91420 MORANGIS
MJCRelief.Morangis - https://mjc-relief.com



MJC RELIEF - MORANGIS
Maison des Jeunes et de la Culture
Espace de Vie Sociale



Répar'Truc
RÉPARONS ENSEMBLE!
MJC Relief
Espace de Vie Sociale

PETIT ÉLECTRO-MÉNAGER
BRICOLAGE - COUTURE
ENTRETIEN DE VÉLOS
13h-17h à la MJC
GRATUIT*

SAMEDI
04
FÉVRIER

* Charte d'engagement du Répar'Truc & Formulaire d'inscription :
<https://mjc-relief.com>

Contact :
MJC Relief : 01 69 09 33 16
1 avenue de la République 91420 MORANGIS
MJCRelief.Morangis - https://mjc-relief.com

Répar'Truc

Samedi 4 février, 13h-17h, à la MJC

Le prochain Répar'Truc aura lieu le samedi 4 février 2023, les inscriptions seront ouvertes à partir du mardi 17 janvier, rendez-vous sur la page "Actualité" sur le site de la MJC. Recherchez l'article concernant le Répar'Truc, puis cliquez sur le lien "ce formulaire"

[LIRE LA SUITE](#)

DÉVELOPPEMENT DURABLE



01 69 09 33 16



**NOËL N'EST PAS UN JOUR,
NI UNE SAISON,
C'EST UN ETAT D'ESPRIT**

Calvin coolidge



MJC RELIEF - MORANGIS
Maison des Jeunes et de la Culture
Espace de Vie Sociale



FERMETURE DE LA MJC

LA MJC SERA FERMEE AU PUBLIC
DU LUNDI 19 DECEMBRE 2022 ET
REOUVRIRA LE MARDI 3 JANVIER 2023



**JOYEUSES FETES
DE FIN D'ANNEE !**



01 69 09 33 16

