

# NewsLetter n°9

Mars et Avril 2024

☎ 02.31.85.25.16

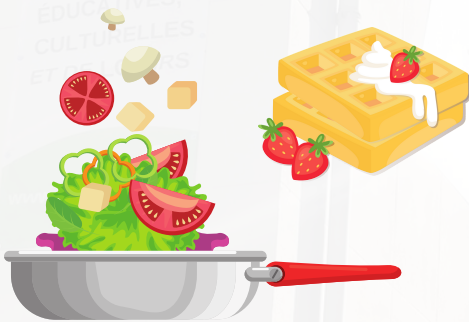
🌐 [www.la-prairie.com](http://www.la-prairie.com)

📘 La Prairie Centre d'Animation

📷 [laprairie\\_caen](https://www.instagram.com/laprairie_caen)



## LOISIRS HEBDOMADAIRES



## Stages à venir...

### ATELIER CUISINE ET CONSEILS

Le mardi 12 mars de 18h à 21h :

Atelier parents-enfants : On prépare le goûter ?

*Découverte des saveurs et des goûts*

Le mardi 9 avril de 18h à 21h :

Menu végétarien : quels aliments pour éviter les carences nutritionnelles ?

Prix du stage : 35€

### YOGA VINYASA

#### Dernier stage de la saison : \_

Samedi 16 mars de 14h45 à 16h15 , avec Céline Pannier

Pour vous renforcer, vous revitaliser et vous libérer.

Il n'est pas indispensable d'avoir participé aux précédents ateliers pour participer à ce dernier cours. Le rythme de la séance, très doux au début, monte progressivement en intensité.

L'accent est porté sur l'harmonie du mouvement en synergie avec la respiration autour de séquences créatives et variées. Ce type de yoga convient aux personnes qui aiment bouger et ont besoin d'une pratique rythmée.

Prix du stage : 20€



### SOPHRO-FITNESS

#### Dernier stage de la saison :

Samedi 16 mars de 10h à 11h3, avec Marion Yoshimura :

Gym Japonaise Taiso, renforcement musculaire doux, coordination, équilibre et souffle.

Il est tout à fait possible d'assister à ce stage sans avoir pris part aux 3 premiers.

Prix du stage : 30€



## SOPHRO-RIRE

### Début des stages de sophro-rire

Les samedis 23 mars, 30 mars, 13 avril et 20 avril de 10h à 12h.

Jeux Corporels Japonais, Yoga du rire, techniques d'expression et de respiration.

Prix par stage : 35€



## CUISINE AMÉRICAINE

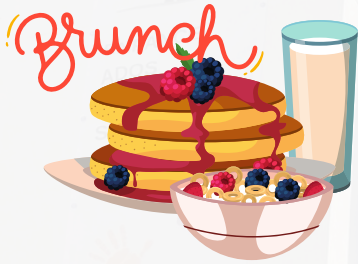
Le samedi 23 mars de 14h à 17h :

Apprendre à faire un brunch soi-même !

Quelques plats classiques pour la Fête des Mères, ou n'importe quel week-end spécial.

Les sucrés, les salés, ou même les cocktails se trouvent sur la table

Prix du stage : 36,50€.



## Retours en images sur...



Visite de l'Abbaye aux Dames pour le Club Senior



Atelier "Equilibre et mouvement "



Stage découverte de la sophrologie



## SECTEUR ENFANCE

## A venir...

### PLAQUETTE DE L'ÉTÉ 2024

La plaquette de l'été 2024 avec les propositions de stages, de camps et de centre de loisirs sortira au mois d'avril ! Elle sera téléchargeable sur notre site web : [la-prairie.com](http://la-prairie.com)





# Spring



## VACANCES DE PRINTEMPS

Les inscriptions pour le centre de loisirs des vacances de printemps ouvriront le mercredi 3 avril. Vous trouverez plus de détails sur notre site web : [la-prairie.com](http://la-prairie.com)

## Retours en images sur...



Château fort  
Garderie Henri Brunet



Pâte à crêpes  
Mercredis loisirs



Carnaval  
Mercredis loisirs



Stage Manga  
Vacances d'hiver

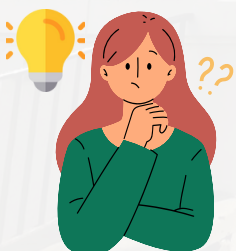


Stage Piscine  
Vacances d'hiver



## VIE ASSOCIATIVE

### RÉUNION INFORMATIVE "AIDES AUX PARENTS"



De quelles aides financières bénéficiez-vous pour les vacances d'été ?  
Venez rencontrer un agent du CCAS qui répondra à toutes vos questions et vous guidera sur les aides financières dont vous avez le droit concernant les vacances de vos enfants.

Les dates des rencontres seront transmises sur notre site internet.  
Elles auront lieu au mois d'avril.



## LES EXPOSITIONS À VENIR



Jusqu'au 15 mars : Sylvie Laniepce

Du 16 mars au 5 avril : Loofi

Du 8 avril au 4 mai : Conquérant Photo Club

Vous souhaitez exposer dans notre salle d'exposition ?  
Prenez contact avec le secrétariat pour réserver un créneau.



## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE - 20 AVRIL

Le samedi 20 avril se tiendra notre **assemblée générale ordinaire**.

Certes, c'est un instant formel par la présentation des rapports (financiers et d'activités), mais c'est aussi un instant convivial où l'équipe d'encadrement et l'équipe bénévole, membres du conseil d'administration, sont présentes pour échanger sur nos projets futurs. A cette occasion, le projet associatif a été refondu, il réaffirme nos valeurs et explore des nouveaux axes d'action possible, par le déménagement qui se profile à l'horizon 2025.

Adhérents, si l'engagement associatif vous anime et que vous souhaitez mettre vos compétences au service de votre structure, n'hésitez pas à vous rapprocher de nous.

## CONCOURS D'AFFICHE

L'affiche du spectacle de danse est entre vos mains. Vous avez jusqu'au 11 mars pour réaliser un dessin sur le thème des planètes et de l'univers.

Vous pouvez utiliser les techniques de votre choix, enfants et adultes.

Le gagnant remportera un gain de chez notre partenaire Color'i.

A vous de jouer !



## FESTIVAL DE JEUX : HISTOIRE DE JOUER

Pour sa dix-septième édition, l'association Ephémère qui propose tous les vendredis soirs à La Prairie des soirées de jeux de rôle et de plateaux, organise un festival de jeux visant à réunir néophytes et passionnés. Il a lieu cette année les **samedi 6 et dimanche 7 avril** au Centre d'animation La Prairie. Jeux de rôle, de plateaux, de cartes, de figurines, jeux vidéo, de piste, escape rooms... seront au programme. Plus d'infos sur le site de [l'association Ephémère](http://l'association Ephémère). Entrée gratuite.

## INFORMATION CARNAVAL ETUDIANT : 28 MARS

L'association sera fermée à l'occasion du carnaval étudiant qui défilera sur l'Avenue Albert Sorel le jeudi 28 mars 2024.





## DEMENAGEMENT DE LA PRAIRIE

Une exposition des plans du futur bâtiment de La Prairie est actuellement en place dans le centre d'animation. Le déménagement est prévu pour l'été 2025.

## Nous recherchons...

- Des animateurs(trices) pour cet été.



Vous pouvez déposer vos candidatures sur [emploi.laprairie@gmail.com](mailto:emploi.laprairie@gmail.com)



## Newsletter



Vous souhaitez recevoir la newsletter régulièrement (1 fois tous les deux mois) dans votre boîte mail ? : Inscrivez-vous sur notre site internet <https://www.la-prairie.com/>

## Tri, environnement

*1 newsletter / 1 geste pour l'environnement...*

Codes couleurs des poubelles de déchets courant :

- Jaune = le plastique, le carton et le papier. Vous pouvez laisser les bouchons des bouteilles plastiques.
- Vert = Le verre va dans la poubelle verte, facile à retenir ! Il ne doit pas y avoir de bouchons ou de couvercles.
- Gris/noir = Il s'agit de la poubelle "classique". Elle collecte les déchets qui ne conviennent pas autres compartiments.

