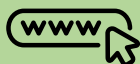


NewsLetter n°7

Novembre et décembre 2023

 02.31.85.25.16

 www.la-prairie.com

 La Prairie Centre d'Animation

 laprairie_caen

LOISIRS HEBDOMADAIRES

Stages à venir...

UN MOIS DE NOVEMBRE AUTOUR DU BIEN-ÊTRE...

Plusieurs stages vous sont proposés au mois de novembre afin de prendre du temps pour soi, de faire une pause, de se détendre.

Vous êtes débutants ? Vous souhaitez commencer les cours durant l'année ? Nous vous proposons **plusieurs stages d'initiation et de remise à niveau** :

- *Samedi 12 novembre* : **QI GONG** de 14h à 17h30.
Tarif : 45 euros
- *Samedi 18 novembre* : **PILATES** de 9h30 à 11h30.
Tarif : 30 euros
- *Samedi 18 novembre* : **MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE** de 15h30 à 18h30.
Tarif : 32 euros



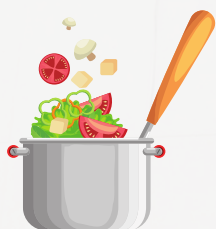
ATELIER CUISINE ET CONSEILS

Chaque deuxième mardi du mois, à 18h, retrouvez Solène, diététicienne et nutritionniste pour préparer des repas simples et équilibrés.

Mardi 14 novembre : batch cooking. 5 plats pour ta semaine, en 3h

Mardi 12 décembre : fêtes de fin d'année, comment éviter la crise de foie ? Le programme complet de l'année est disponible sur notre site internet.

Tarif : 35 euros par stage



SOIRÉE METS & VINS

Association de saveurs. Venez déguster 6 vins et 6 plats.

Soirée animée par Tamami Herbinet et Frank Boulanger. Les inscriptions sont dès à présent ouvertes.

Samedi 25 novembre, à 20 heures. Tarif : 55 euros.



CUISINE AMERICAINE : THANKSGIVING

La « fête de la dinde » n'est pas que cela ! Pourquoi ce jour est-il spécial ? pourquoi mangeons-nous des plats spécifiques ?

Découvrez quelques recettes incontournables que vous pourrez apprécier toute l'année à Caen... ou en Californie !



AIKIDO : OBTENTION DU 5ÈME DAN POUR CATHERINE DAYES



Après des années de pratique de l'Aikido, Catherine Dayes a obtenu son 5ème DAN; elle est la première femme de Normandie à atteindre ce niveau. Depuis maintenant 13 ans, Catherine donne des cours d'Aikido au Centre d'animation La Prairie, là où elle a commencé à pratiquer cet art martial. Cathy continue de se former en stage et se consacre à ses élèves. Passionnée des sports de combat et ayant toujours pratiqué, Catherine est aussi juge-arbitre de boxe anglaise et pieds poings.

Congratulations!

Retours en images sur...

LE CLUB SENIOR



Visite de l'Abbaye d'Ardenne



Visite de l'Abbaye aux Hommes



Visite de l'Abbaye d'Ardenne

LES ATELIERS NUMÉRIQUES AVEC LES ENFANTS ET ADOS





VIE ASSOCIATIVE

UN DÉPART... UNE ARRIVÉE

Bonnie Naudin, chargée de l'accueil et de la facturation, attend un heureux événement. Elle nous quitte donc pour quelques mois.

Pour remplacer Bonnie durant son repos, nous accueillons Kheira Abed Bahtsou. Bienvenue dans l'équipe !



DEUX NOUVEAUX ARRIVANTS

Nathan DEMARCOVITCH

Après 8 ans en tant qu'animateur à la Prairie, Nathan Demarcovitch rejoint l'équipe. A partir du 6 novembre 2023, Nathan débute à la Prairie une formation en alternance CPJEPS Animateur. Il aura pour objectif d'organiser et de piloter des animations pour les enfants pendant une année.

"Je suis à la Prairie depuis longtemps et je suis heureux de pouvoir m'y investir davantage au travers d'une formation professionnalisante qui est le cpjeps"

Welcome!

Inès PASQUET

A partir du 15 novembre, et pendant 9 mois, nous accueillons Inès Pasquet, volontaire en service civique. Inès aura pour mission d'aller à la rencontre des familles afin de recueillir des informations visant à l'amélioration continue de nos accueils de mineurs. Sa mission sera complétée par une action complémentaire : la sensibilisation des centres de loisirs à des démarches écologiques.

LA PRAIRIE, SALLE D'EXPOSITION

Planning de notre salle d'exposition :

- Samedi 4 novembre au 17 novembre : Anne Marie BEGUN
- Samedi 18 novembre au 2 décembre : IFS IMAGE (club photo)
- Décembre : Décoration de Noël
- Samedi 3 février au 16 février : Christian COLIN
- Samedi 16 février au 15 mars : Sylvie LANIEPCE
- Samedi 16 mars au 5 avril : Loofi.fr
- Lundi 8 avril au 4 mai : Conquérant photo club
- Lundi 6 mai au 24 mai : Atelier enfant
- Samedi 25 mai au 14 juin : Atelier adulte



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



DÉMÉNAGEMENT : DÉBUT DES TRAVAUX

Les travaux de notre futur bâtiment, prévu pour 2025, ont commencé. La partie destruction semble bien avancée. Place maintenant à la construction !

Notre équipe, en interne, travaille sur la projection des activités dans ces futurs espaces. En tant qu'adhérent, vous serez bientôt sollicité pour nous aider en nous donnant vos idées.



SÉJOUR SKI/SNOW

Du 1er au 9 mars 2024, notre séjour de ski/snow aura lieu à Bernex. Le séjour est ouvert pour des enfants de 8-12 ans et 13-17 ans. Les inscriptions sont ouvertes. Plus d'informations sur notre site internet : www.la-prairie.com



FERMETURE DU CENTRE DE LOISIRS PENDANT LES VACANCES DE NOËL

Le Centre de loisirs sera fermé durant les 2 semaines de vacances de Noël.



Retours en images sur...

STAGES ET CENTRE DE LOISIRS DE LA PREMIÈRE SEMAINE DES VACANCES D'AUTOMNE



Stage des apprentis sculpteurs

L'Ours brun



HAVE FUN



Stage "j'apprends à nager"

Nous recherchons...

- Des animateurs(trices) BAFA ou stagiaires pour les mercredis loisirs - Dès que possible



Vous pouvez déposer vos candidatures sur 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...

Au cours des 12 derniers mois, 60 % des Français ont vendu ou acheté des produits de seconde main. Alors ne jetez pas...
et pensez à nous : nous récupérons les réhausseurs de voiture.

