

L

E

MULTI

A

I

LOISIRS

LANESTER

O

N

Editorial

La période estivale s'achève, la rentrée scolaire a eu lieu et, dans quelques jours, ce sera la reprise des activités à M2L .

Une nouvelle année associative va démarrer le lundi 17 septembre avec les anciennes activités et plusieurs nouvelles (Sophrologie, Breton, Langage des signes, Yoga, Echecs, Les déjeuners de Sarita, Techniques du portrait, Connaissances générales, Country), qui connaissent pour presque toutes une forte demande .

Compte tenu des inscriptions, 2 cours pourront être nécessaires pour certaines nouvelles activités .

Concernant les jeux de société, ils auront lieu à la Ludothèque, en partenariat avec M2L, et sous animation CAF.

Dans ce numéro de septembre du MaiLLon, vous retrouverez le planning de toutes les activités (avec le nom des salles) qui peut encore évoluer très légèrement.

Nous aurons 30% de présence supplémentaire dans les locaux de la CAF (CSAJ et Kerfréhour) et nous serons également présents, via une convention, dans les locaux de la ville de Lanester : EsKale , Ponton et Dock 2 de Quai 9 .

Du fait des travaux prévus prochainement au CSAJ, quelques activités pourraient changer de salle et/ou de jour en cours d'année .

Nous étions environ 550 adhérents en 2017/2018 et nous espérons dépasser les 600 en 2018/2019 .

Un succès qui se confirme notamment pour le Qi Gong avec un 5ème cours et plus de 80 inscrits (2 cours le mardi matin à partir de 09 h 45 dans le Dock 2 à Quai 9 et 3 cours le vendredi après-midi à partir de 16 h 45 dans la salle de gymnastique du CSAJ). Trois cours sur 5 sont complets depuis fin juillet .

Un carnet d'adresses mail M2L, avec près de 500 noms, permettra des échanges plus fréquents pour vous informer régulièrement de la vie de notre association, mais aussi de recevoir vos suggestions.

A toutes et à tous une bonne reprise des activités .

Gérard EZVAN

LE PASTEL, LA PEINTURE A L'HUILE

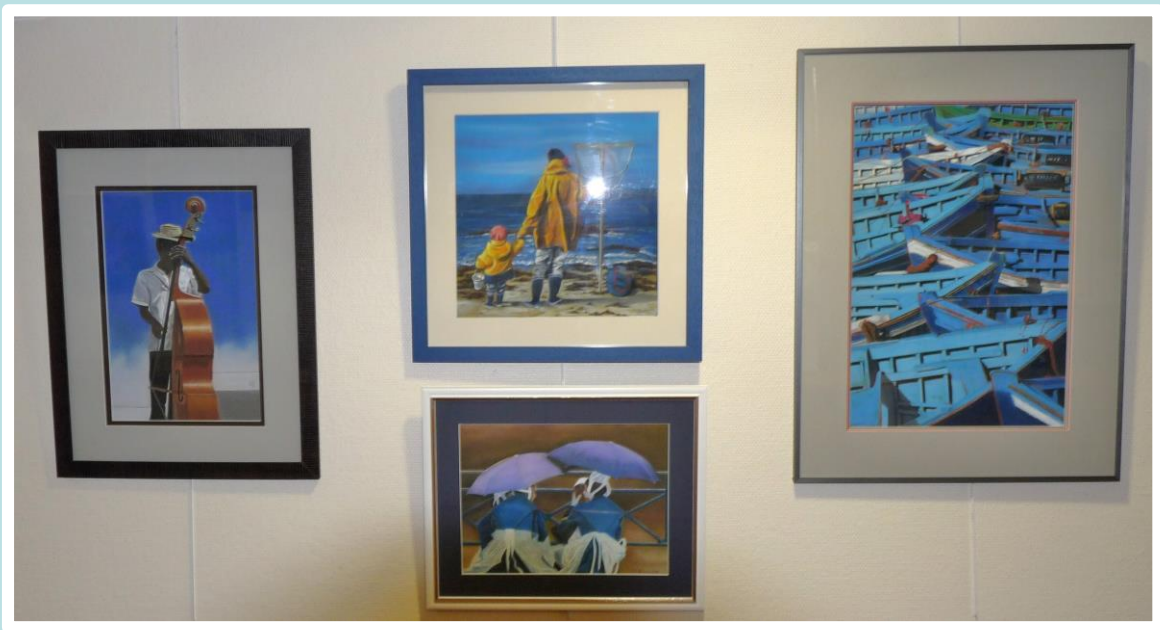
(VALERIE GABOURG)

Le pastel, la peinture à l'huile, des techniques de dessin au service de notre main, de notre esprit, la prolongation de nos envies, des techniques qui nous permettent de créer, de poser sur une toile ou sur une feuille ce que l'on voit, ce que l'on observe ou tout simplement ce que l'on a en nous. Elles nous permettent de nous réaliser... de donner vie à nos créations, à notre imagination...

L'Art appartient à chacun, on crée à partir de ses expériences, de ses capacités, de ses désirs. Chacun au fil du temps se découvre, préfère ceci à cela. L'Association permet cela, chacun va à son rythme, selon les thèmes choisis, qui sont de l'ordre de 3, pour l'année... L'essentiel est d'essayer, de ne pas se décourager, de recommencer, en se disant que nous sommes là pour le plaisir...

Moi, je réagis par rapport aux couleurs qui me font vibrer sur un tableau. Contrairement au nom « pastel » (couleurs un peu effacées, tendres, douces...) le pastel contient énormément de nuances de couleurs du rouge Hélios en passant par le bleu Cobalt ou le vert Viridian, elles se superposent, se chevauchent, sont interactives entre elles selon un plan que vous avez défini, que ce soit figuratif ou abstrait, moderne ou plus classique.





Le pastel est un intermédiaire entre l'huile et le dessin. C'est un outil qui peut être très précis selon que l'on fasse un portrait ou plus par touches si l'on veut réaliser un paysage ou autre....

L'huile est tout autant magnifique à travailler... que ce soit avec différents pinceaux ou couteaux, avec ses doigts si on a envie. On peut utiliser des grands formats... S'essayer à l'abstrait....

Au début on n'ose pas, on a peur d'être ridicule, on ne sait pas dessiner... mais au fur et à mesure des séances et des années passées on se découvre, on ose, on pose, on joue, on sait ce que l'on veut, on va vers ce que l'on a envie, on est heureux, on prend plaisir et pour moi la peinture à l'huile et le pastel ne devraient être que ça....

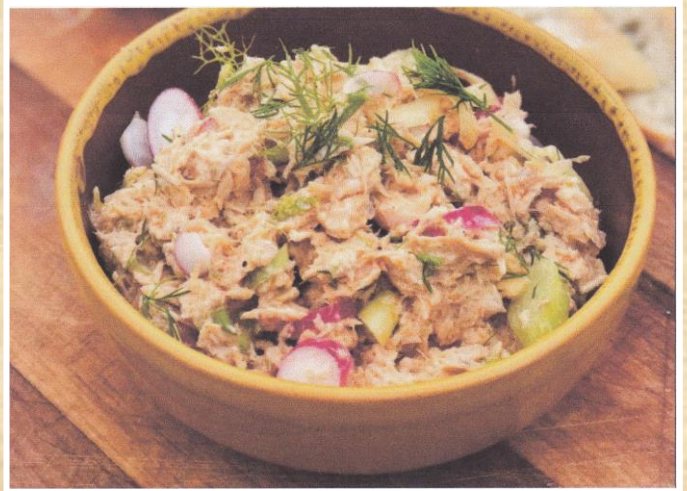


Recettes de cuisine

Rillettes de thon

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 2 boîtes de thon blanc au naturel (190 g)
- 1 yaourt à la grecque
- 1 cuil. à café d'harissa
- Le jus d'un ½ citron
- 1 échalote
- ½ fenouil
- 10 radis ronds
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel
- 1 cuil. à café de cumin
- 10 brins d'aneth ciselés



Finition

- 1 cœur de romaine

Préparation

- Dans un saladier, émietter le thon à la fourchette.
- Ajouter le yaourt à la grecque, l'harissa, le jus de citron et l'huile.
- Remuer et réserver au frais.
- Hacher l'échalote et le fenouil finement avec les tiges.
- Couper les radis en rondelles.
- Incorporer le tout à la préparation de thon.
- Saler et ajouter le cumin et l'aneth.
- Remuer le tout.

Servez les rillettes pour l'apéro sur un toast grillé ou en entrée dans les feuilles de romaine bien fraîches.

JEUX

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2									■	
3						■		■		
4			■		■					
5		■				■				
6						■				
7	■		■						■	
8				■				■		■
9						■				
10				■						

Horizontalement

1. Résulte de la cuisson du Kaolin.
2. Boisson froide constituée de jus de citron, d'eau et de sucre.
3. Grosse pile rechargeable – Pronom possessif.
4. 1/3 de quintal - Suppliai.
5. Assassina - Lira à l'envers.
6. Dispersé - Lits en désordre.
7. Pas mince.
8. Type d'alimentation - Norme.
9. Ventilateur - Très petit.
10. Sert à nous protéger - Prénom de LUPIN.

Verticalement

1. Sert aux émaux - Examen
2. Lettres de cousin – Se courber.
3. Radio - Possessif - Arcanes du pouvoir.
4. Activité d'Hervé.
5. Normale sup - Attira.
6. Article - Champion.
7. Prière en face à face.
8. C'est-à-dire en latin - Fleurs de la famille des iridacées – Ancien élève.
9. Prénom d'origine grecque – Département français.
10. Recouvre de glaçure - Négation.

Mathématiques

1. Quels sont les 2 nombres consécutifs dont la différence des carrés est égale à 61 ?
2. Pierre a 3 fois l'âge de Paul dans 5 ans, Pierre aura 2 fois l'âge de Paul. Quels sont les âges de Pierre et de Paul ?
3. Quel est le périmètre d'un rectangle dont la longueur est le triple de la largeur et la superficie de 48 cm^2 ?
4. Une baignoire a une contenance de 200 litres.
Le débit du robinet de remplissage est de 30 l/mn et celui de l'évacuation de 40 l/mn .
On remplit la baignoire pendant 6 mn, puis on ouvre l'évacuation sans fermer le robinet.
Que se passe-t-il et en combien de temps ?

Charade

- Mon premier est plusieurs.
- Mon second est détente.
- Mon troisième est une ville.
- Mon tout est nous.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h à 11h Peinture / Huile (V.Gabourg) PLANNING au Centre Social Albert JACQUARD	9h à 11h Peinture (Marta Morice) 9h à 14h Les déjeuners de Sarita (1 fois par mois) 9h à 11h Pastel (V.Gabourg) 12h15 à 13h15 Gymnastique	9h à 12h Art Floral (1 fois/mois)	9h à 11h Peinture à huile (V.Gabourg) 9h à 10h Anglais 10h à 11h Espagnol 9h45 à 10h45 Gymnastique 11h à 12h Stretching 12h15 à 13h15 Tonic	9h15 à 10h15 Gymnastique 9h à 12h Variations
13h30 à 16h Art du fil 14h à 16h Peinture/Soie 14h à 15h Anglais 15h à 16h Anglais 13h45 à 16h30 Scrabble 17h30 à 19h Yoga 19h à 21h30 Country 20h à 22h Peinture/Soie	14h à 15h30 Culture et langue bretonne (P.Riou) 13h30 à 15h30 Couture 14h à 17h Broderie 14h à 16h Gravure/Verre 18h à 19h30 Culture et langue bretonne (P.Riou) 19h à 21h Couture	14h à 17h Art Floral (1 fois/mois)	14h à 16h Peinture/Soie 14h à 16h Aquarelle (I.Duret) 14h à 16h Gravure/Verre 19h30 à 21h30 Pastel (V.Gabourg)	14h à 16h Dessin (I.Duret) 14h à 16h Gravure/Verre 13h45 à 16h30 Tricot-Main 13h30 à 16h30 Couture Qi Gong 16h45 à 17h45 18h à 19h 19h15 à 20h15 18h à 20h Echecs (A.Pouliquen)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30 à 11h30 Technique du portrait (S.Doda) KFR PLANNING EXTERIEUR CSAJ	9h à 11h Marche Détente 9h30 à 11h30 Emaux KFR Qi Gong - Quai 9 9h30 à 10h30 10h45 à 11h45	9h30 à 11h30 Aquarelle (G.Hubert) KFR	9h à 11h30 Scrapbooking (M.Jego) KFR	9h30 à 11h30 Peinture Porcelaine KFR 9h à 12h Marche 9h30 à 11h30 Connaissances Générales (M.F.Carnot) Ponton	
14h à 16h Emaux KFR 17h à 18h15 Langage des signes (M.F.Pongérad) KFR 18h30 à 19h30 Anglais KFR 19h à 21h Tricot KFR	14h à 17h Marche détente 14h à 16h Peinture/Porcelaine KFR 14h30 à 15h30-16h30 à 17h30 Sophrologie (M.Gouzien) Ponton 17h à 18h15 Langage des signes (M.F.Pongérad) KFR 18h30 à 19h3 Sophrologie Ponton	14h à 16h Peinture/Porcelaine KFR	14h à 17h Vélo Poterie Mosaïque KFR 14h à 16h 16h à 18h 18h à 20h	14h à 16h Peinture/Porcelaine KFR 16h45 à 19h15 Encadrement (2 fois/mois) 19h30 à 21h30 Emaux KFR	14h30 à 16h30 Orthographe L'EsKale

- Aquarelle
- Pastel
- Dessin
- Peinture / Huile
- Peinture sur porcelaine
- Peinture sur soie
- Couture mardi
- Qi Gong
- Sophrologie
- Yoga
- Breton
- Langage des signes
- Technique du portrait
- Gymnastique
- Emaux sur cuivre
- Gravure sur verre
- Poterie, Mosaïque
- Anglais, Espagnol

Adhésion 15€

Tarifs: Activités

Tarif A 165€ ou 3 fois 55,00€
 Tarif B 123€ ou 3 fois 41,00€
 Tarif C 96€ ou 3 fois 32,00€
 Tarif D 51€ ou 3 fois 17,00€

Pour l'application des tarifs B,C,D s'adresser à la comptabilité le mardi matin avec le dernier avis d'imposition.



- Broderie
- Tricot main
- Couture vendredi
- Scrabble
- Art du fil
- Scrapbooking
- Echecs
- Connaissances Générales
- Jeux de société

Participation aux frais de fonctionnement
 45€ ou 3 fois 15€

- Encadrement (2 fois par mois) 20€ l'année.
- Les déjeuners de Sarita 10€ la séance.
- Art Floral et Country 75€ ou 3 fois 25€.
- Orthographe 15€ l'année.