



ICF HABITAT



OTAKÉ POUR BUGEY

DU 3 AU 25 JUILLET 2021

Découvrez, en famille et entre amis, la culture japonaise pendant trois semaines au Centre Social le Lavoir, autour d'ateliers, de démonstrations et de jeux.

Sauf si indiqué, les activités se déroulent sur inscription, dans les salles d'activités du Centre Social le Lavoir, à la Maison du peuple, place Pierre Sébard à Ambérieu en Bugey.



RAMEN

DÉMONSTRATION ET ATELIER YOSAKOI

Avec Komainu Yosakoi Lyon

SAM 03/07 de 14h à 16h

TOUT PUBLIC

Découvrez le yosakoi, un style de danse coloré, originaire du Japon.

Tarif : 1€

ATELIER CUISINE : OKONOMIYAKI

LUN 05/07 de 9h à 12h

ADULTE

Cuisinez l'okonomiyaki comme personne !

Apportez les ingrédients suivants :

4 tranches de lard (ou autre viande), 100g de chou vert, 1 oeuf, de la ciboule, féculé de pomme de terre, farine.

Gratuit

SPECTACLE "LE RIZ ET LE BAMBOU"

Avec Sam Cannarozzi

LUN 05/07 à 17h

FAMILLE à partir de 6 ans

Un programme sous forme de voyage depuis les jungles en suivant les deltas, en escaladant les monts ou en enjambant des rizières, qui promènera le public à travers la richesse des peuples d'Asie - Viêt Nam, Mynamar, Japon, Chine etc.

Tarif : 1 €

ESPACE DANS TA BULLE

LUN 05/07 de 18h à 19h

TOUT PUBLIC

Partez à la découverte de mangas, albums jeunesse et autres livres japonais.

Gratuit



ATELIER CUISINE KARAAGE

MAR 06/07 de 9h à 12h

ADULTE

Cuisinez un karaage comme personne !

Apportez les ingrédients suivants : 400 g de poulet, 1 citron jaune, 2 gousses d'ail, féculé de pommes de terre, gingembre.

Gratuit

ATELIER FUROSHIKI ET TAWASHI

MAR 06/07 de 14h à 16h

TOUT PUBLIC

Fabriquez un tawashi, une éponge pouvant être utilisée pour réaliser plusieurs tâches ménagères : vaisselle, entretien de la salle de bain, de la cuisine... Apportez des vieilles chaussettes.

Gratuit

OTAKÉ POUR BUGEY

ATELIER CALLIGRAPHIE

Avec l'artiste Azumi Calligraphie

JEU 08/07 de 14h à 17h

FAMILLE à partir de 8 ans

Expérimentez la calligraphie japonaise, un art traditionnel de plus de 3000 ans consistant à écrire les idéogrammes au pinceau et à l'encre.

Tarif : 1€

DÉMONSTRATION ET ATELIER D'AÏKIDO

Avec l'association Adamic Naïkaken

VEN 09/07 de 13h à 16h

FAMILLE à partir de 8 ans

Découvrez l'aïkido, un art martial japonais. Apportez une tenue de sport adaptée.

Tarif : 1€

CÉRÉMONIE DU THÉ

Avec Yuko Evreux

DIM 11/07 de 10h à 12h

FAMILLE à partir de 10 ans

Participez à la préparation ainsi qu'au processus complet de la cérémonie du thé. La cérémonie se déroule dans un environnement calme, merci de le respecter.

Tarif : 1€

KARAOKE ET BLIND TEST

LUN 12/07 de 18h à 21h

TOUT PUBLIC

Participez à notre soirée karaoke et testez vos connaissances en jouant lors de notre soirée blind test !

Gratuit



ATELIERS DO-IN, LAÏDO ET SHIATSU

Avec l'association Nippon-Zen

MAR 13/07 de 14h à 18h

TOUT PUBLIC

Venez vous décontracter avec des techniques d'automassage issues de la médecine traditionnelle japonaise, proche de la médecine traditionnelle chinoise, à travers trois ateliers distincts. Apportez une tenue de sport adaptée.

Tarif : 1€

ATELIER CUISINE RAMEN

JEU 15/07 de 9h à 12h

ADULTE

Apprenez à cuisiner un ramen comme personne ! Apportez les ingrédients suivants : 2 oeufs, 2 escalopes de poulet.

Gratuit

ATELIER ORIGAMI

Avec Adamic Naikaken

JEU 15/07 de 14h à 17h

TOUT PUBLIC

Participez à un atelier d'origami, l'art du pliage du papier et partez avec vos productions !

Gratuit

ATELIER CUISINE KATSU CURRY

VEN 16/07 de 9h à 12h

ADULTE

Apportez les ingrédients suivants : farine, 2 filet de porc, 1 oeuf, 1 oignon, 1 pomme de terre, 1 carotte.

Gratuit

ATELIER DÉCOUVERTE LANGUE JAPONAISE

VEN 16/07 de 14h à 16h

TOUT PUBLIC

Découvrez les bases de la langue japonaise.

Gratuit

SATURD' AVEC ESPACE MATSURI

SAM 17/07 de 15h à 19h

FAMILLE

Participez à notre après-midi jeux de société avec un espace dédié aux fêtes et jeux japonais !

Gratuit

SPECTACLE FLûTE JAPONAISE + HAÏKUS

Avec l'atelier du réverbère

LUN 19/07 à 17h

FAMILLE à partir de 7ans

Un haïku est un poème extrêmement bref, célébrant l'évanescence des choses.

Tarif : 1€

ATELIER JUDO

Avec l'association Judo Kodokan Ambérieu

MAR 20/07 de 14h à 17h

FAMILLE à partir de 6 ans

Devenez judoka, le temps d'un atelier !

Le judo est un art martial de contact.

Apportez une tenue de sport adaptée.

Tarif : 1€

ATELIER JUJITSU

Avec l'association Judo Kodokan Ambérieu

JEU 22/07 de 14h à 17h

FAMILLE à partir de 6 ans

Art martial japonais fondé sur les projections, les clefs et les coups frappés (atémis) sur les points vitaux du corps qui, codifié, a donné naissance au judo.

Tarif : 1€



OTAKÉ POUR BUGEY

TERRASSES MUSICALES

LES MERCREDIS ET JEUDIS DE JUILLET

Nées en 2019, les Terrasses musicales reviennent animer les pieds d'immeubles d'Ambérieu en Bugey et vous font voyager avec une programmation orientée «musique du monde» à travers les différents groupes de musiques qui vous sont proposés !

Pour l'été 2020, retrouvez autant de groupes, que de styles musicaux : Jazz, Afro, Folk, Latino !

Buvette sur place.



NIARAMY

Résidence ICF
Rue Maurice Margot

JEU 01/07 de 19h à 21h

TOUT PUBLIC

Niaramy Trio compose sa musique et revisite des traditionnels de la culture Mandingue (Afrique de l'ouest).

Gratuit

GUARACHA SABROSA

Parvis de la Gare d'Ambérieu

MER 07/07 de 19h à 21h

TOUT PUBLIC

Avec une énergie festive et tropicale, Guaracha sabrosa propose un cocktail torride de sons cubanos, mélangés aux rythmes afro-cubains.

Gratuit

ELEZIELA FADO

Résidence DYNACITÉ Quartier
Tiret rue Salvador Allende

JEU 08/07 de 19h à 21h

TOUT PUBLIC

Deux guitares, une voix, nous voilà embarqués dans les rues de Lisbonne pour nous plonger, le temps d'un instant, dans l'univers du Fado.

Gratuit

WHAT THE FOLK

Résidence DYNACITÉ Quartier
Tiret rue Salvador Allende

JEU 15/07 de 19h à 21h

TOUT PUBLIC

Partez sur les routes emblématiques des États-Unis à la découverte d'un authentique groupe de folk.

Gratuit



CUBA LIBRE

Parvis de la Gare d'Ambérieu

MER 21/07 de 19h à 21h

TOUT PUBLIC

Laissez-vous porter par la douceur et l'allégresse des chants, la magie et la beauté enjouées des rythmes cubains.

Gratuit

SALSA LIBERTAD

Résidence DYNACITÉ
Rue du Dépôt

JEU 22/07 de 19h à 21h

TOUT PUBLIC

Salsa Libertad ! c'est l'union de quatre musiciens au service des musiques cubaines et caraïbéennes.

Gratuit

LOS DON DIEGOS

Résidence DYNACITÉ Quartier
Noblemaire, place Pierre Sé-
mard

JEU 29/07 de 19h à 21h

TOUT PUBLIC

Le groupe distille une musique empruntée aux musiques du monde avec en toile de fond la culture gitane et le jazz manouche.

Gratuit

TERRASSES MUSICALES

ATELIERS ÉCOLOGIQUES

LES VENDREDIS ET LA DERNIÈRE
SEMAINE DE JUILLET

ATELIER JARDINAGE

Centre Social Le Lavoir

TOUS LES VENDREDIS DE JUILLET
à 16h

TOUT PUBLIC

Venez jardiner dans la parcelle expérimentale du Centre Social.

Gratuit

CONTES : «L'ÉCOLOGIE ÇA TE DIT ?»

Centre Social Le Lavoir

VEN 23/07 à 17h

TOUT PUBLIC

Découvrez les contes sur l'écologie avec la conteuse Françoise Tournet.

Gratuit

ATELIER ZÉRO DÉCHET

Centre Social Le Lavoir

LUN 26/07 de 10h à 12h

TOUT PUBLIC

Fabriquez, vos propres produits d'entretien avec l'aide de Sabine Braillon, naturopathe.

Tarif : 0.50€

ATELIER ZÉRO DÉCHET

Centre Social Le Lavoir

LUN 26/07 de 14h30 à 16h30

TOUT PUBLIC

Fabriquez, vos propres produits de beauté (type crème de jour) avec l'aide de Sabine Braillon, naturopathe.

Tarif : 0.50€

CRÉATION DE JEUX

Centre Social Le Lavoir

MAR 27/07 de 09h à 12h et 14h à 17h

TOUT PUBLIC

Créez des jeux pour enfants avec des matériaux de récupération (bouteilles, cartons, bois...) avec l'association Fabrik Récup.

Tarif : 1€

SORTIE AVEC LA FÉDÉRATION NATURE ENVIRONNEMENT

Ambutrix

JEU 29/07 de 13h30 à 17h30

TOUT PUBLIC

Partez à la découverte de la mare et des petites bêtes à Ambutrix.

Tarif : 1€

SORTIES LOISIRS

LES MERCREDIS DE JUILLET

Passez un mercredi ensoleillé en famille, sur une base de loisirs ! Au programme : jeux, pique nique, plage et baignade !

Rendez vous à 9h devant le Centre Social. Apportez votre pique nique, de l'eau, des lunettes, un chapeau ainsi que de la crème solaire.

MER 07/07 de 9h à 17h

Sortie baignade. Rdv devant le Centre Social à 9h. Apportez votre pique-nique.

Tarif : 3€

MER 21/07 de 9h à 17h

Sortie baignade. Rdv devant le Centre Social à 9h. Apportez votre pique-nique.

Tarif : 3€

MER 28/07 de 9h à 17h

Sortie baignade. Rdv devant le Centre Social à 9h. Apportez votre pique-nique.

Tarif : 3€



SPECTACLE

**LA PETITE CUILLÈRE QUI
N'ÉTAIT PAS DANS SON
ASSIETTE** *Par la compagnie
Raymond et Merveilles.*
au Centre Social Le Lavoir

VEN 09/07 à 17h

FAMILLE ET JEUNE PUBLIC

C'est l'histoire d'une petite cuillère unique
qui s'ennuie parce que papa couteau et
maman fourchette n'ont pas le temps de
jouer..

Gratuit, sur inscription



ACCÈS AUX DROITS

Vos papiers administratifs ne prennent pas de vacances ? Les écrivains publics et La Ruche Numérique, l'espace informatique du Centre Social Le Lavoir, restent ouverts pendant le mois de juillet !

ÉCRIVAINS PUBLICS

à la Ruche Numérique

MAR de 14h à 16h sur RDV

VEN de 14h à 16h sur RDV

Gratuit, sur RDV

**PERMANENCES
INFORMATIQUES**

à la Ruche Numérique

Selon disponibilité sur RDV

MAIS AUSSI ...

**MARCHÉ DES PRODUC-
TEURS BIO ET LOCAUX**

Parvis de la gare d'Ambérieu

**Tous les mercredis de 15h30 à
19h30**

LIVRES EN LIBERTÉ

Centre Social Le Lavoir

Tous les vendredis de 14h à 16h

**Le thème du mois de juillet :
le Japon.**

Gratuit, sans inscription

LE RÉCAP

JEU 1	☐ TM : NYARANY
SAM 3	☐ YOSAKOI
LUN 5	☐ AC : OKONOMIYAKI ☐ LE RIZ ET LE BAMBOU ☐ DANS TA BULLE
MAR 6	☐ AC : KARAAGE ☐ FUROSHIKI/TAWASHI
MER 7	☐ SORTIE LOISIRS ☐ MARCHÉ BIO ☐ TM : GURARACHA SABROSA
JEU 8	☐ CALLIGRAPHIE ☐ TM : ELEZIELA FADO
VEN 9	☐ DEMO AIKIDO ☐ SPECTACLE ☐ ATELIER JARDINAGE ☐ LEL
SAM 10	☐ FESTIVITÉ DE LA MAIRIE
DIM 11	☐ CÉRÉMONIE DU THÉ
LUN 12	☐ KARAOKE BLIND TEST
MAR 13	☐ DO IN ☐ LAÏDO ☐ SHIATSU
MER 14	☐ MARCHÉ BIO
JEU 15	☐ RAMEN ☐ ORIGAMI ☐ TM : WHAT THE FOLK
VEN 16	☐ AC : KATSU CURRY ☐ LANGUE JAPONNAISE ☐ ATELIER JARDINAGE ☐ LEL
SAM 17	☐ SATURD'
LUN 19	☐ FLUTE JAPONAISE ET HAIKUS
MAR 20	☐ JUDO
MER 21	☐ SORTIE LOISIRS ☐ TM : CUBA LIBRE ☐ MARCHÉ BIO
JEU 22	☐ JUJITSU ☐ TM : SALSA LIBERTAD
VEN 23	☐ CONTES ☐ ATELIER JARDINAGE ☐ LEL
LUN 26	☐ AE : ZÉRO DÉCHET 1 ☐ AE : ZÉRO DÉCHET 2
MAR 27	☐ AE : CRÉATION DE JEUX
MER 28	☐ SORTIE LOISIRS ☐ MARCHÉ BIO
JEU 29	☐ AE : SORTIE FNE ☐ TM : LOS DON DIEGOS
VEN 30	☐ LEL

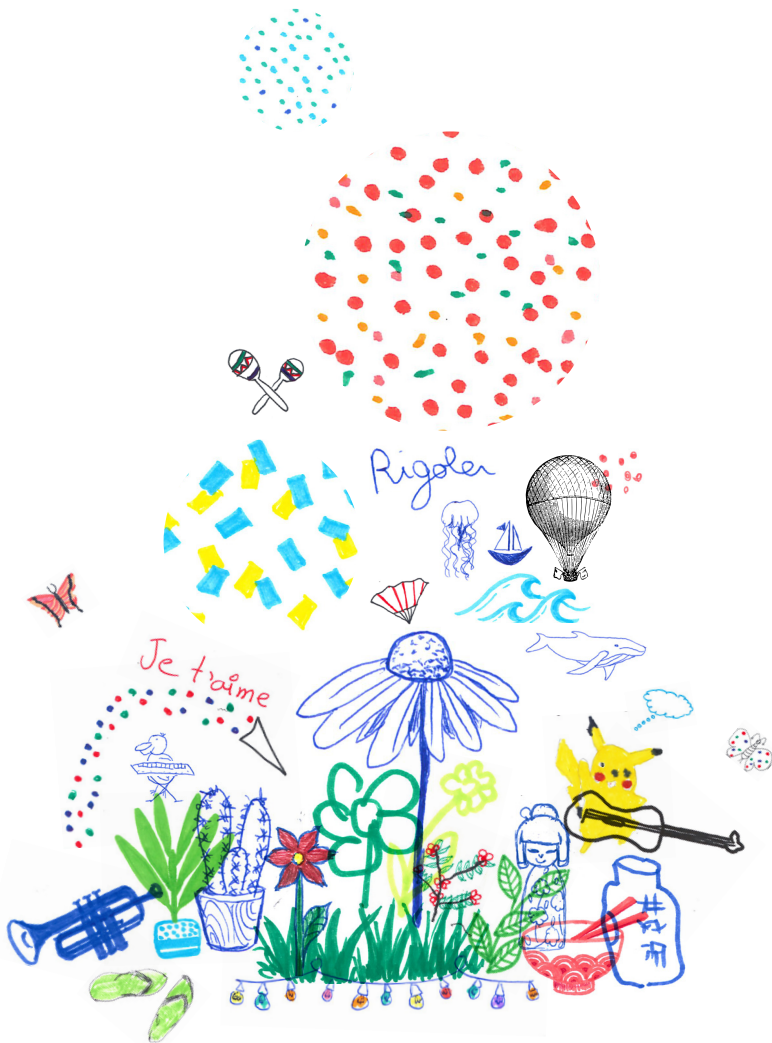
LÉGENDE

TM : TERRASSE MUSICALE

AC : ATELIER CUISINE

AE : ATELIER ÉCOLOGIQUE

LEL : LIVRES EN LIBERTÉ



toujours là à vos côtés !



Quartier Gare

ICF HABITAT

