

COORDINATION DE TERRITOIRE

Améliorer son cadre de vie

Jeudi 24 septembre, 14h-15h

Renseignements et inscriptions auprès de l'accueil

Participez à la construction d'un groupe de prévention et de sensibilisation à la propreté du quartier et au développement durable. Vous souhaitez améliorer votre cadre de vie ? Ce temps est fait pour vous !

EXPOSITION

Place aux jeunes

Du 14 au 30 septembre, sur nos heures d'ouverture

ACTIVITÉS DES PARTENAIRES

Toutes les activités sont sur inscription auprès des partenaires (renseignements à l'accueil)

En période scolaire

Lundi

19h-20h, Qi gong Spirale

Mardi

9h15-10h45, Qi gong Spirale

11h-12h30, Tai chi Spirale

13h-13h55, gym après cancer, La Polle

18h-20h, cours de langue des signes, ASNC

19h15-20h15, gymnastique volontaire AGV

20h30-23h, Théâtre Alexis et Cie

Mercredi

7h30-18h, accueil de loisirs de 3 à 12 ans, Francas

18h-20h, cours de langue des signes

Jeudi

12h15-13h15, gym après cancer

18h-20h, cours de langue des signes

18h30-20h, chorale Lzée

20h15-21h15, pilate AGV

Vendredi

17h-20h, Théâtre À Fleur de Mots

Accueil périscolaire Francas

Lundi, mardi, jeudi, vendredi,
16h30-18h

Remise à niveau adultes

Infrep

Lundi, jeudi, vendredi, 9h-12h

Mardi, 9h-12h et 13h30-17h

SERVICES

Démarches administratives et aide numérique

Accueil individuel sur rdv avec Hélène.

Pratique de l'informatique

Accès libre autonome aux ordinateurs (sur nos heures d'ouverture).

Promeneurs du Net sur Facebook

Mardi, 10h30-12h

Avec Clotilde, référente famille.

Référente jeunesse sur les réseaux

Vous pouvez contacter Mélanie sur sa page Facebook.

Permanence Bibliothèque Sonore

Mardi et vendredi, 9h-12h. Sans rendez-vous.

Permanence ASNC

Du lundi au vendredi, 10h-12h et 14h-16h

Association des Sourds du Nord Cotentin.

Prendre rendez-vous 02 33 44 54 43.

Permanence médiation énergétique Astre

Mercredis 2 et 16 septembre, 9h-11h

Prendre rendez-vous à l'accueil du Centre social.

Permanence assistante sociale

Lundi, 14h-16h30

Prendre rendez-vous au CMS au 02 33 88 77 10.

Permanence Mission locale

Jeudi, 8h30-12h et 13h30-17h

Prendre rendez-vous à la Mission Locale 02 33 01 64 64.

INFOS PRATIQUES

Accueil téléphonique et physique

Lundi, mercredi, jeudi et vendredi

8h30-12h et 13h30-17h

Mardi : 8h30-12h

À noter

Accueil fermé lundi 7 septembre après-midi

Inscriptions et tout questionnaire

02 33 44 54 44, Facebook : MFGcherbourgencotentin

Mail : maison.francoise-giroud@cherbourg.fr

Adresse

1 rue du Neufbourg

50100 Cherbourg-en-Cotentin

Bus

Ligne 3 arrêt Maupas-La Brèche



CHERBOURG
en Cotentin

PERMANENCE ADHÉSIONS

Envie d'adhérer au centre social pour la rentrée ?
Souhait de renouveler votre adhésion ?
C'est le moment ! Des créneaux sont dédiés !

Adhésion Individuelle : 5,10€/familles : 9,20€

|| Vendredi 4 septembre, 13h30-17h

|| Mercredi 9 septembre, 8h30-12h

FORUM DES ASSOCIATIONS

|| Samedi 5 septembre, 9h30-17h, à la Cité de la Mer

Retrouvons-nous sur notre stand.

ATELIERS LOISIRS ET BÉNÉVOLES

Sur inscription

Jeudi 3 septembre

Rentrée loisirs adultes

|| 9h30-12h

|| Participez au choix des prochains ateliers

Repas partagé

|| 12h-13h30

Rentrée des bénévoles

|| 13h30-16h

Et si on jouait tout en contribuant à construire notre nouveau projet de centre ?

LOISIRS ADULTES

Sur inscription

Visite guidée : expo Fabriquer un jardin

|| Jeudi 10 septembre, 14h au Point du Jour

Programme à venir pour :

|| Jeudis 17 et 24 septembre

Renseignements à l'accueil.

Café culture : demandez le programme !

|| Vendredi 18 septembre, 14h-16h

Le service culture de la Ville, Le Trident et La Brèche viennent vous présenter les spectacles de notre sélection 2026/2027, autour d'un café/dessert pour plus de convivialité !

ACTIVITÉS SENIORS

GAM'AGE LEAGUE

Venez pratiquer le bowling comme à la maison

|| Vendredis 11 et 25 septembre, 14h30-16h30

Hélène et Johan vous accueillent. Aucune condition physique n'est nécessaire juste de la bonne humeur et plus de 55 ans !

TRICOT ET COUTURE

|| Lundi et mardi, à partir de 13h30

|| Ouvert à tous

Initiation et conseils, en collectif autonome.



CYCLES SPORT SANTÉ

Sur inscription

Gym douce

|| Jeudi, à partir du 10 septembre, 9h30-10h30

|| Sur inscription. Gratuit. Places limitées

Mattéo vous propose un premier cycle Gym douce pour bien débiter cette rentrée. D'autres cycles à venir et à choisir en collectif entre chaque période de vacances scolaires.

RENDEZ-VOUS FAMILLE

LE TEMPS DES PETITS

Lieu d'accueil destiné aux enfants de moins de 3 ans accompagnés d'un parent.

|| Jeudis 10 et 24 septembre, 9h15-11h15, accès libre

MOTRICITÉ 0-3 ANS

|| Jeudi 17 septembre, 9h30 et 10h30. Sur inscription

Motricité en intérieur ou en extérieur, selon météo.

CAFÉ PARENTS

|| Mardis 8, 15 et 22 septembre, à partir de 8h30

|| Accès libre

Un temps pour échanger des idées, des informations, se retrouver autour d'un café.

JEUNESSE

CAFÉ JEUNE

Envie de discuter, d'échanger ou de peaufiner ton CV

|| Jeudis 3 et 10 septembre, 14h-16h, Place Jean Moulin

Retrouve-nous pour un moment convivial et informatif !

JOURNÉE DE LA PRÉVENTION ROUTIÈRE

|| Mercredi 23 septembre, 14h-18h, Place Jacques Demy

L'occasion de découvrir des ateliers de sensibilisation et d'échanger autour de la sécurité routière. En partenariat avec la MJC La Brèche.

LUDO LATULU

Emprunt des jeux et livres

|| 3 livres - 3 jeux pendant 3 semaines

|| Gratuit, sans inscription

Pendant la période scolaire

|| Mercredi : 9h30-11h30 et 16h-18h

|| Vendredi : 16h-18h



PROJETS COLLECTIFS/

ACTIONS BÉNÉVOLES

JARDIN PARTAGÉ

Atelier jardin

|| Vendredi, 14h-16h

Accès libre pour jardiner ou simplement se détendre.

ATELIER CUISINE / CAFÉ CULTURE

|| Vendredi 18 septembre, 9h30-11h30. Sur inscription

CONSEIL D'ÉQUIPEMENT

|| Lundi 21 septembre, 17h30-19h30

|| Apéritif dînatoire de clôture offert

|| Ouvert à tous les adhérents, sur inscription

Pour échanger, agir et participer aux décisions du centre social. Nous comptons sur votre présence pour venir parler du projet de la structure, de son accueil et des animations à venir.