## SERVICES

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

## PERMANENCES

**Assistante sociale de secteur**
- Le lundi, 14h-17h
- Prendre RDV auprès du CMS au 02 33 10 01 50

**Mission locale**
- Le Lundi, 14h-17h
- Prendre RDV à la Mission locale au 02 33 01 64 64

**Puéricultrice de la PMI**
- Le mardi, 14h-16h
- Prendre RDV auprès du CMS au 02 33 10 01 50

**CSAPA**
- Le mercredi, 14h-15h15
- Prendre RDV auprès du CSAPA au 02 33 10 03 03

Centre de soin, prévention, accompagnement en addictologie.

**Permanence RSA**
- Un mardi sur deux, 9h-12h
- Le mercredi, 9h-12h

## ASSOCIATIONS PARTENAIRES

**Gym volontaire d'Équeurdreville**
- 07 68 07 75 55

**NFCT Foot de table (baby-foot)**
- 06 67 48 69 80 ou 07 87 11 07 23

**Scrap et compagnie, scrapbooking**
- 06 84 16 66 48

**Plein de déliés, calligraphie**
- 06 30 73 84 29

**Chorale de La Polle**
- 06 62 86 69 78

**Des jeux plein la Manche, jeux de société**
- 06 12 02 86 78

## LE TIPI

**Vous êtes parents ou grands-parents ?**

Un espace dédié aux familles pour se détendre et partager des activités avec ses enfants, ou rencontrer d'autres parents. Venez réaliser des activités créatives avec vos enfants et petits-enfants le mercredi. Les autres jours, profitez du lieu (jeux, livres, espace bébé…) en autonomie sur nos horaires d'ouverture.

- **Contact : Référent famille 06 75 62 93 70**

## À NE PAS MANQUER

**Réunion de préparation de la fête de Noël**
- Mardi 6 octobre, 17h45-19h

**Fête de Noël du Totem**
- Samedi 19 décembre
- en soirée

## INFOS PRATIQUES

**ACCÈS LIBRE**

**L'accueil des enfants seuls se fera sur autorisation des parents et avec adhésion au centre social.**

**Accueil téléphonique et physique**

**Lundi et Jeudi : 9h-12h et 13h30-17h**
**Mardi : 13h30-17h30**
**Mercredi : 9h-12h et 13h30-17h30**
**Vendredi : 9h-12h et 13h30-18h**
selon la programmation et possible activité jusqu'à **20h30**
**Un samedi p**ar mois selon projets proposés par les adhérents.

**Inscriptions et renseignements**

**02 33 01 01 75 - totem@cherbourg.fr**
**Facebook : Centre social Le Totem**

**Adresse**

**50 rue des Hauts-Varengs, 50120 Cherbourg-en-Cotentin**
**Par la ligne de bus n°3 (arrêt Agora ) ou la ligne de bus n°5 (arrêt parking de l'Agora)**

## ADHÉSION AU CENTRE

**Adhésion obligatoire**
**Famille : 9,20€**
**individuelle : 5,10€**

# ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

## LUNDI

**Gym volontaire**
**9h-10h**

**Jardin partagé**
**9h30–11h**

**Scrapbooking**
**13h30-16h30**

**Atelier solidaire (confection en échange de savoirs)**
**14h-16h30**

**Foot de table**
**18h–20h**

## MARDI

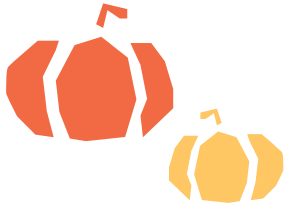
**Atelier jouons ensemble**
**14h-17h30**

Échanges et rencontres autour du jeu.

**Couture (confection en échange de savoirs)**
**14h–16h**

**Chant**
**14h30-16h30**

**Scrapbooking**
**20h-22h**



## MERCREDI

**Aide aux devoirs (élémentaires)**
**10h-12h**

**Soutien scolaire (collégiens et lycéens)**
**13h30–17h30**
**Préparation du goûter : 13h30-14h**

**Danse K-Pop**
**14h–17h**

**Chorale**
**18h–19h30**

**Calligraphie**
**18h–20h**

## JEUDI

**Gym volontaire**
**9h-10h**

**Crochet (échange de savoirs)**
**9h30-12h**

**Modelage (échange de savoirs)**
**14h-16h**



## VENDREDI

**Peinture (échange de savoirs)**
**10h-12h**

**Couture (échange de savoirs)**
**14h–16h30**

**Modelage (échange de savoirs)**
**14h-16h**

**Gym douce**
**17h30–18h30**

## SAMEDI

Ouverture un samedi par mois.

# LES RENDEZ-VOUS DU MOIS

**Balade « pipelette »**

**Jeudi 1er octobre, 13h30-16h30**
**Lundi 12 octobre, 13h30-16h30**
**Jeudi 22 octobre, 13h30-16h30**
**Gratuit sur inscription**

**Atelier repas et soupe solidaire**
**Jeudi 22 octobre, 10h-12h**
**Gratuit sur inscription**

Au profit de la Chaudrée et de Conscience Humanitaire.

**Rendez-vous culinaire du Totem**
**Vendredi 23 octobre, à partir de 9h30**

Venez apprendre à cuisiner un couscous qui sera partagé pour le déjeuner.

## MA VIE DE PARENT

**Chaque lundi, à partir de 9h30**

Venez partager un moment convivial entre parents et parents/enfants, autour d'une tasse de café/thé, animé par la référente famille.

**Accueillir et accompagner les émotions de nos enfants**
**Lundi 5 octobre**

**L'allaitement, on en parle ?**
**Lundi 12 octobre**

# SEMAINE MONDIALE DE L'ALLAITEMENT

**Forum allaitement**
**Lundi 12 octobre, 15h-18h**

Échanges avec des professionnels, ateliers, coin bébés, jeux pour enfants.

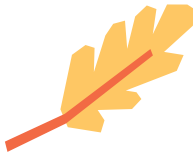
**Balade poussette (ou sans poussette !)**
**Mardi 13 octobre, 14h-15h45**

**Éveil musical et sensoriel (enfants de 0 à 2 ans)**
**Mercredi 14 octobre, 10h-10h40**

**Éveil musical (enfants de 2 à 6 ans)**
**Mercredi 14 octobre, 10h45 -11h30**

**Venez apprendre à masser votre bébé**
**Vendredi 16 octobre, à partir de 10h**

## ENFANTS/ADOS

**Rendez-vous les vendredis, 16h30-18h**

pour un goûter suivi d'une activité créative, ou ping-pong, babyfoot, jeux de société... à définir avec vous.