LES RDV DU MOIS

PÉDALEZ EN MUSIQUE !

Rejoignez les bibliothécaires de Raymond Queneau et l'association Pignons sur rue pour une sortie vélo en musique sur le quartier.

- **Samedi 3 octobre, 14h**
- **Inscription auprès de la bibliothèque 02 33 23 39 40**

LA FLORATAISE

- **Mercredi 7 octobre, 14h**
- **Départ : Abbaye du Voeu**

Une marche solidaire de 2,5 Km au profit d'ACREA, association luttant contre le cancer du sein.
Information auprès du centre social Flora Tristan, 02 33 94 58 59
maison.flora-tristan@cherbourg.fr

SOIRÉES PROJET DE CENTRE

Soirée ludique pour déterminer le cap à venir

- **Vendredis 9 et 23 octobre, 18h**

Comme vous le savez, notre projet de centre se termine. Avant d'écrire le nouveau, discutons ensemble de ce qui a fonctionné, ce qui a loupé, ce qu'on garde, qu'on jette ou qu'on améliore. Repas fourni.

APÉ'ROSE

Soirée festive au profit de Presqu'île en Rose

- **Samedi 17 octobre, 19h**
- **Sur inscription**

Dans le cadre d'Octobre Rose. Repas offert par les bénévoles du centre social et animation offerte par les Embarqués. Venez danser et vous régaler ! Dons libres entièrement reversés à l'association.

FOUR A PAIN

Allumage de la *Flamme solidaire*

- **Mercredi 28 octobre**
- **11h30 : cuisson des pizzas**
- **12h : cuisson du pain**

Au four à pain du quartier, dans la cour des Restos du Cœur.

COLLECTE PROTECTIONS MENSTRUELLES

Tout le mois, le centre social collecte des serviettes menstruelles, des protège-slips, des cups et des tampons. Produits collectés reversés au collège des Provinces.

NUMÉRIQUE

ATELIER NUMÉRIQUE

Découvrir France Connect
Jeudi 1er octobre, 10h

Ma boîte à outils e-santé
Jeudi 15 octobre, 14h-16h

LES ATELIERS POUR ADULTES

L'atelier de Gilbert (arts plastiques)

- **Le lundi, 14h-17h**

Découverte de différentes formes d'arts plastiques.

Les tricoteuses

- **Les mercredis et vendredis, 14h**

Venez tricoter dans la bonne humeur !

Atelier Patchwork

- **Le mardi, 14h**

École coréenne

- **Tous les samedis, 9h-13h**

Découverte de la langue et de la culture coréenne.

LES PROMENEURS DU NET

Parentalité, Nadège Collen (ODG)

- **Permanence en ligne tous les jeudis, 10h30-12h**

INFOS PRATIQUES

Accueil téléphonique et physique :

Du lundi au vendredi,
9h-12h et 13h30-18h (17h30 pendant les vacances scolaires)
02 33 01 89 90
maison.olympedegouges@cherbourg.fr

Conception et impression Ville de Cherbourg-en-Cotentin. Photo : © Adobe Stock

Olympe DE GOUGES

CENTRE SOCIAL
CHERBOURG-EN-COTENTIN

PROGRAMME
OCTOBRE 2026

CHERBOURG en Cotentin

MODALITÉS PRATIQUES

POUR RAPPEL : adhésion annuelle 5,10€/adulte et 9,20€/famille, à renouveler à partir de septembre.

INSCRIPTIONS

Pré-inscriptions entre le 23 et le 25 septembre

Le programme est disponible à l'accueil avec une fiche de pré-inscription que vous remplissez à votre rythme avant de la redéposer à l'accueil. Si besoin, un membre de l'équipe peut vous aider.

Lundi 28 septembre : dépouillement de vos demandes

L'équipe récupère vos fiches et répartit vos demandes équitablement en prenant compte des activités dont vous avez pu bénéficier précédemment.

À partir du 29 septembre

Vous pouvez passer à l'accueil récupérer votre fiche et confirmer vos activités.

PARENTALITÉ

PLACE DES FAMILLES

Nous proposons de nombreuses activités et animations en direction des familles que vous pouvez retrouver dans un programme à l'accueil du centre social. Inscriptions et renseignements auprès de Nadège, référente Famille.

Initiation au massage bébé avec Fanny Bien-être

Vendredi 2 octobre, 10h
Gratuit, sur inscription. Places limitées

Café thématique : des limites pour grandir

Jeudi 8 octobre, 14h

Venez échanger entre parents et partager vos expériences, questions et astuces autour des règles familiales et du cadre éducatif. Co-animé par les référentes AED (assistantes éducation) et la référente famille du centre social.

Ludothèque

Mardis et vendredis, 16h30-17h45
Mercredis, 10h-12h et 14h-17h30
Dernier samedi du mois, 14h30-17h30

Un espace pour jouer et découvrir entre parents et enfants.

SANTÉ

MOIS DE LA SANTÉ

Tout au long du mois, le centre social fait le focus sur votre santé à travers de nombreux rendez-vous.

Santé dans l'assiette, massage bébé, dépistage de maladies respiratoires, infos sur le périnée... mais aussi : don du sang, dépistage diabète, atelier mémoire...

Retrouvez à l'accueil le programme complet du Mois de la santé pour tous les détails !

CUISINE

ATELIERS CUISINE

Mijoté de courges au chorizo, tourtière aux pommes

Mercredi 7 octobre, 10h30

Profitons de la chauffe du four pour confectionner un repas 100% cuit au feu de bois

Mercredi 28 octobre, 10h30

CUISINE COLLECTIVE

Préparons ensemble le buffet de la soirée d'évaluation

Vendredi 9 octobre, 14h

Préparation du buffet pour l'Apé'Rose

Samedi 17 octobre, 14h

Voir Rendez-vous du mois.

Préparons ensemble le buffet de la 2e soirée d'évaluation

Vendredi 23 octobre, 10h

SANTÉ DANS L'ASSIETTE

Alimentation équilibrée

Vendredi 2 octobre, 9h30

Équilibre dans l'assiette, lecture des étiquettes, sucres cachés... 9 séances les vendredis matins (rythme à déterminer ensemble) pour aborder toutes ces questions tout en cuisinant.

CUISINE AUTONOMIE

Vous souhaitez cuisiner entre vous ?

Le lundi matin, gratuit

La cuisine est réservée pour les habitants qui souhaitent cuisiner en autonomie. Réservez votre créneau auprès de l'accueil !

SOLIDARITÉ ET VIE COLLECTIVE

Les lundis

Visite de la maison du Don du sang

5 octobre, 9h30

Le saviez-vous ? 5 minutes de votre temps peuvent sauver des vies ! Qui peut donner ? Comment ça se passe ? Visitons la maison du don pour répondre à toutes nos questions.

Atelier couture

5 octobre, 14h

Cousons ensemble les déguisements pour les enfants qui fréquentent la ludothèque de Place des familles.

JEUNESSE

GOÛTER JEUNES

Mercredi 21 octobre, 15h

Préparation collective du goûter puis jeux de société.

CULTURE

ATELIER D'ÉCRITURE LES MERCURIELLES

Vendredi 16 octobre, 9h

Atelier encadré par Ramsès Kefi, auteur invité par le festival.

SPECTACLE

Bigre

Vendredi 2 octobre, 20h
2,60€, sur inscription

Il était une fois, dans une grande ville, 3 chambres de bonnes habitées par 3 personnes dont le destin serait de tout rater merveilleusement. Des *célibattants* qui se vautrent et se prennent les flèches de Cupidon... dans l'œil. Ces clowns à effets très spéciaux multiplient les gags avec naturel sans prononcer un mot.

L'abolition des privilèges

Mercredi 14 octobre, 19h45
2,60€, sur inscription

Nous voici plongés dans un État en déficit chronique, où les plus riches échappent à l'impôt. Le régime, à bout de souffle, est au bord de l'abîme. Le peuple, à bout de nerfs, réclame justice. Telle est la France de l'été 1789. À Versailles, la nuit du 4 août, tout bascule.