

ACTIVITÉS PERMANENTES

En période scolaire

Sur inscription

Lundi

19h-20h, Qi gong Spirale

Mardi

9h30-10h30, Qi gong Spirale

10h45-11h45, 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

17h30-18h, 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

Atelier autonomie tricot et couture

Lundi et mardi, à partir de 13h30

Initiation et conseils.



SERVICES

Démarches administratives et aide numérique

Accueil individuel sur rdv

Pratique de l'informatique

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

Promeneurs du Net sur Facebook

Jeudi, 9h-10h30

Avec Clotilde référente famille

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 7 et 21 mai, 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



Conception et impression : Ville de Cherbourg-en-Cotentin

INFOS PRATIQUES

Accueil téléphonique et physique

Lundi : 13h30-17h30

Mardi, jeudi, 8h30-12h et 13h30-17h30

Mercredi et vendredi, 8h30-12h et 13h30-18h

Inscriptions et tout questionnaire

02 33 44 54 44

Mail : maison.francoise-giroud@cherbourg.fr

Facebook : MFGcherbourgencotentin

Adresse

1 rue du Neufbourg - 50100 Cherbourg-en-Cotentin

Bus

Ligne 3 Bremerhaven centre

ou Bremerhaven haut



CHERBOURG
en Cotentin

EXPOSITION



Citoyennes de Normandie

■ Du 2 au 30 mai

Créée par un groupe d'adhérentes du centre social Flora Tristan et la compagnie *Le Rhino l'a vu*. Ils ont dressé et mis en lumière les portraits de femmes remarquables de la Manche. L'exposition se promène dans les différents centres sociaux de Cherbourg-en-Cotentin. À découvrir tout le mois de mai.

ATELIERS LOISIRS ADULTES

Sur inscription

Initiation à la danse orientale

■ Jeudi 15 mai, 13h30 ou 16h

Avec l'association Ya Salem.

Visite du jardin du château de Carneville

■ Jeudi 22 mai, 13h30-16h

■ Tarif 2,50€/adulte

Venez découvrir le domaine pittoresque du château, ses allées majestueuses, ses cours centrales, ses différents bâtiments. Une grande diversité botanique, paysagère et d'écosystèmes gérés de manière écologique pour une immersion suspendue dans le temps.

CYCLES SPORT SANTÉ

Sur inscription.

Marche nordique

■ Vendredi 16 mai, 9h30-11h

■ Au départ du centre social Niki de Saint Phalle

■ RDV directement sur place

Gym douce

■ Chaque lundi, 10h-11h

Inscription sur l'ensemble du cycle de préférence, pour favoriser la reprise d'une activité physique (8 séances).



RENDEZ-VOUS FAMILLE

TEMPS DES PETITS

■ Mardis 6 et 20 mai, 9h15-11h15

■ Accès libre

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

ATELIERS 0-3 ANS

Sur inscription

Motricité au jardin

■ Mardi 13 mai, 10h-11h

■ En intérieur si pluie

Prévoir une tenue adaptée.

Lectures et activités au jardin

■ Mardi 27 mai, 10h-11h

CAFÉ PARENTS

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

■ Jeudis 15 mai, 9h

■ Accès libre

Temps d'échange

■ Jeudis 22 mai, 9h

■ Accès libre

Présentation du service d'accueil et de répit.

LUDO LATULU

Pendant la période scolaire

■ Mercredi, 9h30-11h30 et 16h-18h

■ Vendredi, 16h-18h

■ Gratuit, sans inscription.

Emprunt des jeux et livres: 3 livres - 3 jeux pendant 3 semaines.



PROJETS COLLECTIFS

RÉUNION DU COLLECTIF DE QUARTIER

■ Jeudi 15 mai, 14h-16h

Venez partager vos idées et vos envies pour la fête de quartier en juin, *Sud-est en fête* sur la thématique des habitants fantastiques !

Activités bricolage

■ Mardi 20 mai, 14h-16h

■ Mardi 27 mai, 14h-16h

Pour la fête de quartier.

RENCONTRES GOURMANDES

Qu'est-ce que vous mijotez ?

■ Mardi 20 mai, 13h30

Un projet en partenariat avec la bibliothèque Jacques Prévert. Participez à la réalisation d'un pique-nique local qui sera proposé aux visiteurs de la bibliothèque le samedi 7 juin.

Présentation du projet autour d'un café, en présence des bibliothécaires et discussion pour préparer l'atelier cuisine du vendredi 6 juin.

JARDIN PARTAGÉ

■ Les vendredis

■ Ouvert à tous sur nos horaires d'ouverture

Accès libre jardin pour jardiner ou simplement se détendre.

Atelier jardin

■ Chaque vendredi également, 14h-16h

■ Pas d'atelier le 30 mai

Plantations dans les nouveaux carrés potagers : des fleurs, des fruits et des légumes.

GOÛTER PARTAGÉ AU JARDIN

■ Vendredi 30 mai, 15h-16h30

■ En intérieur si pluie

Atelier cuisine

■ Vendredi 30 mai, 9h-12h

■ Sur inscription

Pour préparer le goûter partagé (gâteaux, crêpes, cookies...).

