COLLECTIF AUTONOME

Tricot et couture
Lundi et mardi, à partir de 13h30
Initiation et conseils. Ouvert à tous.

Cartes brodées pour l'Ermitage
Les lundis, 14h-16h
En accueil créatif autonome. Pour participer à la conception de cartes brodées pour les résidents de l'Ermitage.
Animés par Émilie et Annick, bénévoles

Si on jouait, si on causait Jeux !
Lundi 2 et 23 novembre, 14h-16h
Temps de jeu de société animés par une bénévole.

Atelier couture/atelier créatif Noël Party
Mardi 3, 10 et 17 novembre, 14h-16h
Préparations des costumes des lutins de Noël. Avec Lucile Floch

Atelier répar'couture
Mardi 24 novembre, 14h
Si on essayait de réparer nos vêtements et accessoires textiles pour jeter moins et lutter contre la fast fashion ?
Claudine vient bénévolement mettre son expérience au service de tous !

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 au 02 33 44 54 43.

Permanence médiation énergétique Astre
Mercredis 4 et 18 novembre, 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

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
- **9h30-10h45,** Qi gong Spirale
- **10h45-12h,** Tai chi Spirale
- **12h30-13h30,** 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

INFOS PRATIQUES

Accueil téléphonique et physique
Lundi, mercredi, jeudi et vendredi
8h30-12h et 13h30-17h. Mardi : 8h30-12h

Inscriptions et tout questionnement
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

Conception et impression Ville de Cherbourg-en-Cotentin. Crédit photo : Adobe Stock



Françoise GIROUD
CENTRE SOCIAL
CHERBOURG-EN-COTENTIN

PROGRAMME
NOVEMBRE 2026

CHERBOURG en Cotentin

QUINZAINE DU BILAN

Le projet du centre social arrive à son terme !

Lundi 2 novembre, 9h-11h
Gratuit, sans inscription

Fin de stock ! Tout doit disparaître ! (ou pas…). L'équipe d'animation a préparé une « quinzaine du bilan » pour donner votre avis sur le projet et le centre. Votre avis compte pour préparer ensemble le nouveau projet. Petit déj partagé !

Lancement de la quinzaine, ouvert à tous.

EXPOSITION



Le sport prend position : quand les athlètes disent non aux discriminations

Du 2 au 30 novembre
Vernissage de l'expo jeudi 5 novembre, 18h, en présence des élèves

Après une première partie d'exposition présentée à la MJC La Brèche en octobre, le centre social accueille la suite de l'expo réalisée par le collège Cachin.

LOISIRS ADULTES

Sur inscription

Exposition *Satan* : visite guidée

Jeudi 5 novembre, 15h
Au musée Thomas Henry
Rdv au centre, 14h15

Cuisine avec l'association Transalpina

Vendredi 13 novembre, 9h
Sur inscription

Floriana nous apprend à faire le vrai tiramisu italien !

Loisirs créatifs

Jeudi 19 novembre, 14h

Initiation aux perles de rocaille. Émilie, bénévole, proposera des modèles de créations simples à réaliser dans le temps de l'atelier.

Sortie quizz box, thème : *Tcheu nous*

Jeudi 26 novembre, 14h
Rdv au centre à 13h30
Tarif : 2,60€

Pour tester nos connaissances et apprendre des choses sur le Cotentin et la région.

ACTIVITÉS SENIORS

GAM'AGE LEAGUE

Venez pratiquer le bowling comme à la maison !

Vendredis 6 et 20 novembre, 14h-16h
Gratuit. Sur inscription

Pour constituer l'équipe du centre social : rencontres, cohésion, challenge… Cycle de 6 séances avec une compétition finale entre les équipes des autres centres sociaux ! Aucune condition physique n'est nécessaire juste de la bonne humeur et plus de 55 ans !

SPORT SANTE BIEN ÊTRE

Pilate

Tous les jeudis, 9h30-10h30 (hors vacances scolaires)
Sur inscription. Gratuit. Places limitées

Mattéo vous propose un premier cycle autour du Pilate et du renforcement musculaire.

RENDEZ-VOUS FAMILLE

Café parents

Mardis 3, 10, 17 et 24 novembre, à partir de 8h30
Accès libre

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

Le temps des petits

Jeudis 5 et 19 novembre, 9h15-11h15
Accès libre

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

Motricité 0-3 ans

Jeudi 12 novembre, 9h30-10h30
Sur inscription

Motricité en intérieur ou en extérieur, selon météo.



SORTIES/SPECTACLES

La nuit du cirque : *Same Same*

Vendredi 13 novembre, 21h
À la Brèche. Gratuit
Présentation publique
Tout public, à partir de 6 ans, durée 1h

Une invitation à un voyage acrobatique et musical où la culture traditionnelle khmer rencontre les habitudes occidentales.

Bad Block

Samedi 14 novembre, 14h
Spectacle ado adulte au Trident
À partir de 12 ans. Durée 1h30
Tarif 2,60€

Objets inanimés avez-vous donc une âme ?
Un spectacle au dispositif joyeux, ludique et participatif.

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

RÉUNION DU COLLECTIF DE QUARTIER

Préparez la Noël Party du mois de décembre

Vendredi 6 novembre, 10h-12h

Au programme : parade lumineuse, spectacle Lutins de lumière, goûter partagé, marché de Noël…

3e temps de préparation

Vendredi 20 novembre, 10h-12h