

Le fait maison c'est tout aussi bon !

Mercredi 8 octobre, 10h-13h30

Atelier cuisine avec Amandine Martin diététicienne nutritionniste.

Visite découverte

Mercredi 15 octobre, 10h-12h30

Visite de l'entreprise d'horticulture Fil et Terre.

QU'EST-CE QUE VOUS MIJOTEZ ?

Visite de la bibliothèque Prévert et choix de recettes

Mardi 30 septembre, 13h30

Projet cuisine avec la bibliothèque

Marché local : Cherbourg

Jeudi 9 octobre, rdv à 9h et départ

Pour trouver des produits locaux et de saison.

Atelier cuisine Buffet automnal

Vendredi 10 octobre, 9h-12h

Rencontres gourmandes

Samedi 11 octobre, 11h-13h dans le hall du Quasar

Un moment d'échanges entre cuisiniers bénévoles et public de la bibliothèque.

NOËL PARTY 2025

1^{re} réunion d'organisation

Mardi 14 octobre, 14h

CHAUDRON DES PEURS

Atelier bricolage Halloween pour décorer le hall

Mardi 7 octobre, 10h-12h

Ateliers créatifs/ bricolage

Jeudi 16 et vendredi 17 octobre, 10h-12h et 13h30-16h

Avec la Cie Bonne chance. Pour préparer ensemble le spectacle d'Halloween le 31 octobre.

Installation des décorations du hall

Lundi 27 octobre, 13h30-16h

Atelier cuisine intergénérationnel

Vendredi 31 octobre, 10h-12h

Préparation du goûter offert après le spectacle

RÉSIDENCE ARTISTIQUE

Rencontre et ateliers avec Inbal Ben Haim

À la Brèche

Mardi 28 octobre, 13h : rencontre autour d'un repas

Jeudi 30 octobre, 14h :

L'artiste associe le public à ses recherches : elle invite à tricoter et détricoter avec elle pour créer la structure de son spectacle, faite de fils de coton et de fils de conversation. Une réflexion sur ce qu'on construit/détruit/reconstruit au fil de notre existence.

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, 14h-16h

ACTIVITÉS DES PARTENAIRES

En période scolaire

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

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.

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.

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 4 et 16 octobre, 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 : 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 arrêt Maupas-La Brèche



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



CENTRE SOCIAL
CHERBOURG-EN-COTENTIN

**PROGRAMME
OCTOBRE 2025**

ÉVÈNEMENTS

OCTOBRE ROSE

Un mois aux couleurs de la lutte contre le cancer du sein .

Décoration du centre social
| Matériel en accès libre à l'accueil

Venez participer à la décoration quand vous le souhaitez.

SEMAINE D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE

Pour notre santé mentale réparons le lien social

La fresque du facteur humain
| Lundi 6 octobre, 13h30-17h
| Sur inscription

Atelier ludique et participatif qui explore les facteurs humains (émotions, mémoire, appartenance sociale) qui influencent nos décisions et notre capacité d'agir. Animé par Jimmy Pain, psychologue social.

Chorale Amarrage
| Mardi 7 octobre, 14h30
| Ouvert à tous, sur inscription

30 choristes offrent un concert.

Olympiades Intergénérationnelles
| Samedi 11 octobre, 10h-12h
| Au complexe de l'Amont-Quentin
| Sur inscription

Les référents jeunesse organisent cette action pour renforcer le lien social. En famille, entre amis, ou seul... Constituons des équipes et relevons des défis ludiques et solidaires.

LES MERCURIELLES

Spectacle de clôture des ateliers d'écriture
| Vendredi 17 octobre, 20h30-22h
| Au théâtre des Miroirs
| Gratuit

CHERBOURG GAMESWEEK

Tournoi Overcooked, du virtuel au réel
| Mercredi 22 octobre, 13h30-18h
| Remise des prix à 17h
| Ouvert à tous, gratuit. Sur inscription

Le Centre Social vous invite à découvrir ou redécouvrir Shape Up et Boomerang. Cet événement convivial et festif mettra à l'honneur vos talents culinaires !

LE CHAUDRON DES PEURS

Spectacle participatif d'Halloween
| Vendredi 31 octobre, 15h Place Jean Moulin
| Ouvert à tous, gratuit, goûter offert.

La compagnie Bonne Chance revient avec une nouveauté ! Venez faire peur à vos peurs !

ATELIERS LOISIRS ADULTES

Visite guidée de la Brèche
| Jeudi 9 octobre, 13h30-16h
| Pôle national cirque
| Sur inscription

Atelier d'écriture *Des lendemains qui chantent*
| Jeudi 16 octobre, 14h-17h
| Sur inscription

Dans le cadre des Mercurielles, animé par une autrice. Atelier partagé avec le foyer Le Cap.

TRICOT & COUTURE

| Lundi et mardi, à partir de 13h30
Initiation et conseils, ouvert à tous.

CYCLES SPORT SANTÉ

Gym douce
| Chaque lundi, 10h-11h
| Jusqu'au 13 octobre (6 séances)
| Sur inscription

RENDEZ-VOUS FAMILLES

Temps des petits
| Mardis 7 et 14 octobre, 9h15-11h15
| Accès libre

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

Café parents
| Jeudis 9 et 16 octobre, 9h
| Accès libre

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

Motricité 0-5 ans

| Du lundi 27 au jeudi 30, 9h30 à 11h30 et 15h à 17h
| Salle polyvalente.

Un grand parcours. Créneaux d'une heure sur inscription.

SORTIES

STAR FÉMININE BAND

Sortie spectacle pour les parents
| Mardi 14 octobre, 20h30
| Au Théâtre à l'Italienne (durée : 1h15)
| Tarif : 2,50€/adulte
| Inscription jusqu'au 7 octobre

Des chansons joyeusement engagées, par un groupe de femmes du Bénin. Une soirée réservée aux parents pour prendre une pause.

DARK CIRCUS

Sortie spectacle
| Vendredi 17 octobre, 19h30
| Au théâtre à l'Italienne (durée : 1h)
| À partir de 8 ans.
| Tarif : 2,50€/adulte
| Inscription jusqu'au 10 octobre

Un voyage dans l'imaginaire qui mêle dessin musique et vidéo

Atelier arts plastiques
| Samedi 18 octobre, 10h-11h
| Au théâtre à l'Italienne, gratuit

Pour prolonger le spectacle et expérimenter avec la compagnie Stéréoptik.

VISITE DE LA CITÉ DE LA MER

Programme de la journée

| Jeudi 23 octobre
| Départ : 9h
| Matin : visite libre des aquariums et du sous-marin
| Le Redoutable (accessible à partir de 5 ans)
| Pique-nique sur place (pensez à apporter votre déjeuner)
| Après-midi : exposition *Astérix & la Mer*
| Découverte de la gare Transatlantique en réalité virtuelle (accessible à partir de 8 ans)
| Retour : 17h
| Sur inscription. Tarifs : 2,50€/adulte

LUDO LATULU

Pendant la période scolaire

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

Pendant les vacances

| Du lundi 20 au jeudi 30 octobre
| Tous les jours : 9h30-11h30 et 15h-17h

Emprunt des jeux et livres: 3 livres - 3 jeux pendant 3 semaines. Gratuit, sans inscription.

PROJETS COLLECTIFS / BÉNÉVOLES

OCTOBRE ROSE

Atelier bricolage et installation du hall sur le thème dédié
| Jeudi 2 octobre, 13h30-16h

Marche La cherbourgeoise,
| Dimanche 5 octobre, 14h30
| Sur inscription, 2€ minimum

Mammographie accompagnée au CHSPC
| Lundi 6 octobre
| Sur inscription avant le 2 octobre

Des crêpes pour l'ACREA
| Vendredi 24 octobre, 9h-12h (Après Cancer Ressource Écoute) !

Atelier cuisine. Les crêpes seront vendues les 25 et 26 octobre au profit de l'association.

CYCLE ATELIER CUISINE INTERGÉ

| Chaque mercredi 10h
| Sur inscription (sur le cycle de préférence)

Projet Mieux Manger pour Tous

Avec le FJT et les enfants du centre de loisirs Francas, places limitées, programme complet à l'accueil.

L'antigastuce
| Mercredi 1^{er} octobre, 10h-12h

Le panier éco-responsable, ma liste de courses, fabrication de bee-wraps avec les Ambassadeurs du Tri.