

CONSEIL D'ÉQUIPEMENT

Le centre social c'est vous !

- || **Mardi 23 septembre, 17h30-19h30**
- || **Sur inscription, apéritif dînatoire offert**

Première rencontre pour créer ensemble le conseil d'équipement, ouvert à tous les adhérents du centre social qui souhaitent partager ensemble les décisions et la vie du centre.

JARDIN PARTAGÉ

- || **Les vendredis, sur nos horaires d'ouverture**
- || **Ouvert à tous, accès libre**

Jardin pour jardiner ou simplement se détendre.

Atelier jardin

- || **Chaque vendredi, 14h-16h**

ACTIVITÉS DES PARTENAIRES

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

- || **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.

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 3 et 17 septembre, 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



CENTRE SOCIAL
CHERBOURG-EN-COTENTIN

PROGRAMME SEPTEMBRE 2025



CHERBOURG
en Cotentin

Les adhésions au centre sont ouvertes à compter du 1^{er} septembre pour l'année 2025/2026 (sept à août).

ÉVÈNEMENTS

Exposition photographique *Viellir nous va si bien*

Du 1^{er} au 23 septembre

Réalisée par l'Ermitage de la Fondation Partage et Vie. Pendant plusieurs mois, Mélen L'ALES, apprentie en animation, a pris des clichés qui capturent des instants de vie, des émotions et des situations du quotidien au sein de la Résidence l'Ermitage (Fondation Partage et Vie) à Cherbourg. Ces photos invitent à une réflexion profonde sur le bien-vieillir en ÉHPAD.

Forum des associations

Samedi 6 septembre, 9h-17h

Retrouvez-nous à la Cité de la Mer

Inauguration de la place Jean Moulin par Patrice Martin

Samedi 13 septembre, 11h

Retrouvez-nous sur la place pour le pot de l'amitié et une rencontre avec l'association Péninsule pour un projet de radio de quartier.



LOISIRS ADULTES ET BÉNÉVOLAT

Sur inscription

RENTRÉE LOISIRS ADULTES ET BÉNÉVOLES

LOISIRS ADULTES

Jeudi 4 septembre, 9h-12h

10h30 : pause café culture avec Florence de la bibliothèque municipale

12h-13h30 : repas partagé et rencontre avec Nicolas Eudine, pour le projet radio de quartier

Rentrée des bénévoles

13h30-16h : rentrée des bénévoles

Programme à venir

Pour les jeudis 11, 18 et 25 septembre, 13h30-16h

Renseignements à l'accueil.

COLLECTIF AUTONOME TRICOT ET COUTURE

Lundi et mardi, à partir de 13h30

Initiation et conseils, ouvert à tous

CYCLES SPORT SANTÉ

Sur inscription.

Gym douce

Chaque lundi à compter du 8 septembre et jusqu'au 13 octobre (6 séances), 10h-11h

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

RENDEZ-VOUS FAMILLE

TEMPS DES PETITS

Mardis 9 et 23 septembre, 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. Prévoir une tenue adaptée.

Bac à sable

Mardi 16 septembre, 9h30

Motricité

Mardi 30 septembre, 9h30 ou 10h30



CAFÉ PARENTS

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

Jeudis 11 septembre, 8h30

Rentrée des cafés parents : on se retrouve devant l'école.

Jeudis 18 et 25 septembre, 9h

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

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

CYCLE ATELIER CUISINE INTERGÉ

Les mercredis, 10h-13h30

À partir du mercredi 10 septembre.

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.

10 septembre : qu'est-ce qu'une assiette équilibrée ?

Atelier cuisine avec Amandine Martin, diététicienne nutritionniste.

17 septembre : visite découverte de l'entreprise d'horticulture Fil et terre de Monsieur Guillot

24 septembre : des légumes à volonté

Atelier cuisine avec Amandine Martin diététicienne nutritionniste.

1^{er} octobre : L'antigastuce, le panier éco-responsable, ma liste de courses, fabrication de bee-wraps

Avec les Ambassadeurs du Tri.

8 octobre : le fait maison c'est tout aussi bon !

Atelier cuisine avec Amandine Martin diététicienne nutritionniste.

15 octobre : bien manger ça coûte cher ?

Atelier cuisine avec Amandine Martin diététicienne nutritionniste.

CRÉATION ÉMISSION DE RADIO DE QUARTIER

Mardi 16 septembre, 14h-16h

Présentation du projet par Nicolas Eudine

GOÛTER DE RENTRÉE AVEC LES FRANCAS

Préparation du goûter avec les enfants des Francas

Jeudi 11 septembre, 16h30-18h

Sur inscription

Goûter partagé avec les enfants

Vendredi 12 septembre, 16h45-18h

Gratuit, ouvert à tous



SORTIE

Sortie visite de l'association Amarrage

Mardi 9 septembre, 9h15-17h30, sur inscription

Visite de l'atelier de restauration de bateaux, sortie voile dans la rade et repas partagé avec les membres.