

ESPACE NUMÉRIQUE

L'espace numérique est un lieu gratuit ouvert à tous. Il offre un accès à internet et à l'outil numérique.

Si besoin, un soutien numérique est possible sur RDV ou directement à l'accueil en cas d'urgence.

ATELIERS

Préparation du parcours Géocaching du quartier

! **Lundi 16 juin, 14h**
! **Vendredi 27 juin, 14h (séance 2)**



SORTIE NUMÉRIQUE

Application Cap Cotentin

! **Mercredi 25 juin, 10h30**
! **Apporter son pique-nique et ses chaussures de marche.**

Utilisons cette application pour aller à Bretteville !

SOLIDARITÉ ET VIE COLLECTIVE

MARDI JE PARTAGE !

Création d'un goûter maison

! **Mardi 3 juin, 14h30**

Le goûter sera offert lors de l'ouverture de la ludothèque de Place des Familles.

Atelier couture

! **Mardi 17 juin, 14h**

Création de tabliers pour la cuisine d'Olympe.
Couture tous niveaux.

AIDE AUX DÉMARCHES

Permanences ASTRE

! **Judis 12 et 26 juin, 14h-16h**

Aide pour les courriers, les dossiers à compléter...
Prendre rendez-vous à l'accueil.



LES RDV DU MOIS



EMBELLISSONS LE QUARTIER

Fresque

! **Mardi 10 juin, 10h**
! **rencontre avec l'artiste et choix du dessin**
! **16,17 et 18 juin : réalisation de la fresque.**

Presqu'île habitat vous propose de peindre une fresque sur le quartier avec l'artiste Blesea. Inscription par demi-journée. Possibilité de s'inscrire à plusieurs demi-journées si le nombre de participants le permet.

PRÉPARONS L'ÉTÉ

Inscription aux sorties

! **Vendredi 13 juin, 18h30**

QUARTIER EN FÊTE

Fête champêtre des amis de l'Amont-Quentin

! **Samedi 7 et dimanche 8 juin**

! **Rue d'Alsace**

Nombreux jeux pour petits et grands.

Quartier sonore

! **Samedi 14 juin**

Une journée autour de la musique et du son, pour découvrir et s'amuser. Au programme : éveil musical, bal traditionnel, boom silencieuse, création sonore collective... Programme détaillé à l'accueil du centre social.

Place des familles en fête

! **Samedi 28 juin, 14h-18h**

Journée festive sur le thème de la fête foraine.

REPAS MENSUEL

! **Vendredi 6 juin, 12h**

Chacun participe : mise en place, service, vaisselle et rangement.

INFOS PRATIQUES

Accueil, renseignements et inscriptions

! **Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 18h**

! **(17h30 pendant les vacances scolaires)**

! **02 33 01 89 90**

! **Rue de l'île de France (50130)**

! **maison.olympedegougues@cherbourg.fr**

Inscriptions

! **Lundi 2 juin, 13h30**

* Activités payantes



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.

UN LIEU D'ACCUEIL

Café Sur la route de l'école, temps collectifs, coin lecture parentalité, coin détente/répit...

UN LIEU D'ANIMATION

Ateliers parents, ateliers parents/enfants, cafés thématiques, espace ado...

LUOTHÈQUE

|| Ouverture les mardis et vendredis de 16h30 à 17h45

|| NOUVEAU ! Goûter offert par les bénévoles le mardi 3 juin.

|| Les mercredis, 10h-12h et 14h-17h
|| Le dernier samedi du mois, 14h30-17h30

UN LIEU D'INFORMATION

Pour vous accompagner ou vous orienter dans vos démarches, pour vous informer sur vos droits, pour avoir des réponses à vos questions de parents...

JEUNESSE

SPECTACLES*

Elle/s
|| Vendredi 6 juin, 19h

Pique-nique collectif à Olympe de Gougues ou 20h à la Plage verte. Avez-vous déjà rêvé de ne faire qu'un avec quelqu'un ? Depuis dix ans, Pauline Barboux et Jeanne Ragu forment un duo fusionnel d'acrobatie aérienne. Si semblables qu'on les croirait jumelles, elles inventent un cirque d'une grande délicatesse.

CUISINE

ATELIERS

Merci de ramener vos bocaux et boîtes s'il y a des restes.

Salade de lentilles, chèvre, noisettes et taboulé de fruits rouges, pistache, chantilly vanille
|| Mercredi 4 juin, 10h30

Cuisine libanaise
|| Jeudi 12 juin, 10h30



Cuisine au barbecue, pizza du trappeur et banane au chocolat

|| Jeudi 19 juin, 10h30

Burger végétarien et sa salade, verrine de fruits
|| Vendredi 27 juin, 11h15

ATELIERS SANTÉ

Manger mieux pour tous

Neuf ateliers autour de l'alimentation qui auront lieu de juin à septembre. Présence sur les 9 ateliers recommandée. Prochaines dates les 1^{er} et 8 juillet, 15, 23, 30 septembre.

Projet du FJT financé par la Direction régionale de l'économie, emploi, travail et solidarités (DREETS).

Qu'est-ce qu'une assiette équilibrée ?

|| Mardi 3 juin, 10h30 à 13h30

Apprendre à cuisiner des repas équilibrés : de la théorie à l'assiette, atelier cuisine animé par Amandine Martin, diététicienne nutritionniste.

Comment décrypter les étiquettes alimentaires ?

|| Mardi 10 juin, 10h30-13h30

Atelier cuisine animé par Amandine Martin, diététicienne-nutritionniste

Visite de Fil et terre

|| Mardi 17 juin, 13h30 à 16h

Visite de l'entreprise horticole de Bretteville-en-Saire. Découverte d'un chantier d'insertion par l'activité économique.

Gaspillage ou pas ?

|| Mardi 24 juin, horaires à définir

L'Antigastuce, le panier écoresponsable, ma liste de courses, fabrication de Bee wraps.

Atelier animé par les Ambassadeurs du tri de l'Agglomération du Cotentin.

CUISINE COLLECTIVE

Les goûters de la ludo

Voir la rubrique Solidarité et vie collective.

SANTÉ



GROUPE DE PAROLE

À destination des femmes : corps, intimité, santé, relations...

|| Mardi 24 juin, 10h

Un espace convivial et bienveillant pour échanger sur vos relations familiales et amoureuses, partager vos expériences et se sentir plus forte. Avec le Planning Familial 50.

BOOSTE TA MÉMOIRE

Ateliers ludiques autour de la mémoire

|| Vendredi 13 juin, 14h

Petits jeux ludiques pour stimuler votre mémoire.



CULTURE

SPECTACLES*

Elle/s

|| Vendredi 6 juin, 19h

Voir détail dans la rubrique Jeunesse.

PROJET CHANT ET THÉÂTRE

Répétitions avec les Fieffés

|| Mardis 3, 10, 17 et 24 juin, 14h à l'ancienne école des Pervenches

Pour la troisième année, les Fieffés musiciens proposent un atelier chant et théâtre pour préparer le spectacle du 30 juillet à l'église Saint-Pierre-Saint-Paul.

Dates suivantes : 8 et 28 juillet.

SORTIES

Balade les pieds dans l'eau

|| Jeudi 26 juin, 11h

Pique-nique puis balade. Prévoir pique-nique et serviette de bain.

LES ATELIERS POUR ADULTES

L'atelier de Gilbert

|| 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 peinture

|| Le vendredi, 9h30

Groupe peinture autonome.

Atelier Patchwork

|| Le mardi, 14h

École Coréenne

|| Tous les samedis, de 9h à 13h.

Enseignement de la langue et de la culture coréenne.

