

EVENEMENT



MAISON FRANCOISE GIROUD

Du 11 au 15 SEPTEMBRE

Une semaine pour tout essayer !

CHERBOURG
OCTEVILLE

 **CHERBOURG**
on Cotentin

Formation Remise à niveau adultes/ GRETA

Un projet de formation, de concours ? Une recherche d'emploi ? Tout simplement l'envie de maintenir et développer vos compétences au quotidien ? Gaëlle Deguette vous accueille pour 1, 2, 3 ou 4 matinées chaque semaine. La formatrice vous conseille et établit avec vous un programme sur mesure adapté à vos besoins. Les sessions ont lieu en petit groupe dans la salle de formation à l'étage.



Au menu : logique, mathématiques, français, informatique,... N'hésitez pas à venir la rencontrer et à échanger avec ses stagiaires ! **De 8h30 à 12h.**

Association des sourds de Cherbourg en Cotentin et de la Manche

L'association propose des interfaces en Langue des signes pour les personnes sourdes ou malentendantes ayant besoin d'accompagnement pour des rendez-vous importants. Frédéric Binet, aide communication, vous invite à venir le rencontrer afin de mieux connaître les activités de l'association et la manière dont il exerce ses fonctions auprès des personnes sourdes. **De 14h à 16h30.**

De Fil en aiguille- Tricot/ Amis sans frontières

Fan de tricot ? Envie d'échanger sur votre passion et de faire profiter les organismes partenaires de vos talents ? L'association vous propose un temps d'échange et la possibilité d'admirer ses créations. **De 14h à 16h.**

L'accueil périscolaire / UFCV

Après l'école, des activités, des jeux, des projets, pour les enfants de 6 à 12 ans. L'équipe d'animation et les enfants vous proposent de découvrir leur univers et de répondre à toutes vos questions. **De 16h30 à 18h.**

Accompagnement scolaire collégiens/ MJC

Envie d'un coup de main ? D'un accompagnement afin d'apprendre à être plus autonome, d'acquérir une démarche d'organisation ? Pourquoi ne pas passer voir Philippe RENAULT avant de rentrer ? En petit groupe et au rythme de chacun, dans un lieu au calme et avec des conseils, la concentration est au rendez-vous ! **De 16h30 à 18h30.**

Zumba/ Club EPMM

Envie de bouger ? Envie de danser ? En compagnie de Claude Chalopin, testez la Zumba pour retrouver ou garder la forme ! **De 18h à 18h50.**

Qi Gong/ Spirale

Jean-Yves Foray vous propose de découvrir le Qi Gong. Il s'agit d'une pratique chinoise de santé et de longévité fondée sur la Médecine Traditionnelle Chinoise. Cette pratique, basée sur des exercices doux d'étirement reliés à notre souffle est adaptée à tous et permet de retrouver souplesse et bien-être. **De 20h à 21h**



MARDI

Le « temps des petits »

Lieu d'accueil et d'activités, destiné aux enfants de moins de 3 ans accompagnés d'un parent et aux futurs parents. Venez partager en toute simplicité un temps d'échange, de rencontre et de découverte avec votre enfant. Profitez avec lui de l'occasion de rencontrer d'autres familles et des enfants de son âge. **De 9h15 à 11h15**, gratuit- sans inscription.



Les Bibliothèques sonores

Pour les amateurs de lecture, l'association propose aux donneurs de voix bénévoles d'enregistrer des livres audio destinés aux audio lecteurs : des personnes qui ne peuvent plus lire pour des raisons de santé ou des enfants souffrant de troubles de la lecture. Venez rencontrer l'équipe de bénévoles qui se fera un plaisir de vous expliquer comment ils procèdent pour partager le plaisir des livres ! **De 9h à 12h**



Association des sourds de Cherbourg en Cotentin et de la Manche

Descriptif cf lundi, **de 9h à 12h et de 14h à 16h30**

Les ateliers « Bricolons Solidaires »

Chaque Mardi et un Vendredi tous les 15 jours, un petit groupe de bénévoles vous invite à les rejoindre. Dans une ambiance conviviale, les participants réalisent des objets de décoration, bijoux, ... Venez bricoler pour vous ou pour des projets collectifs (Téléthon, marché de Noël,...) ! **De 9h à 11h30**



Qi Gong et Tai Chi/ Spirale

Jean-Yves Foray vous propose de découvrir le Qi Gong (cf lundi) et le Tai chi Chuan. Le Tai Chi Chuan est une gymnastique traditionnelle chinoise. Défini comme un art martial de santé, les mouvements de Tai Chi Chuan s'enchaînent sans heurt dans une recherche d'équilibre et de coordination. **De 9h30 à 10h30 pour le Qi Gong et de 10h45 à 11h45 pour le Tai Chi**

Formation Remise à niveau adultes/ GRETA

Descriptif, cf lundi, **de 8h30 à 12h**

Astre Services Médiation

Deux Mardis par mois, Jocelyne MARPAUX vous reçoit pour une aide concernant dans toutes vos démarches et formalités administratives. Service gratuit et ouvert à tous.

De 10h à 11h30

Gym' après Cancer/ CODEP EPGV

Les séances proposées par Josie sont ouvertes aux personnes étant ou ayant été confrontées au cancer. Cette activité physique adaptée permet de retrouver, en douceur, un réel mieux être au quotidien. **De 13h15 à 14h15**



L'accueil périscolaire / UFCV

Descriptif cf lundi, de **16h30 à 18h**.

Accompagnement scolaire collégiens/ MJC

Descriptif cf lundi, de **16h30 à 18h30**

Gymnastique volontaire/ AGV La Brèche

Cardio, renforcement musculaire, fesses abdos cuisses, gainage... ces mots vous font peur ? Laissez Sophie Poignant vous prouver que ces exercices sont accessibles à tous et donnent la pêche. Ambiance hyper conviviale assurée ! **De 19h15 à 20h15**

Promenons nous... sur le Net

Ados, parents d'ados, vous voulez échanger, discuter, vous informer... retrouvez Karine CLERAUX, animatrice « Promeneur du Net » sur Facebook. **De 20h à 22h**

MERCREDI

Atelier évènement « Plaisir d'écrire »/ Les Mercurielles

Le temps d'un après-midi, prenez la plume pour vous exprimer en compagnie de Claire Castillon auteure de romans « Les Messieurs » et « Rebelles, un peu ». Accès gratuit et ouvert à tous sur inscription, **de 14h à 17h**.

L'accueil de loisirs / UFCV

Chic, c'est mercredi ! Tout au long de l'année, l'équipe d'animateurs propose aux enfants de 3 à 12 ans des activités, des jeux, des projets, des sorties, des rencontres... adaptés à leur âge. De quoi ravir les petits curieux ! Quelles surprises nous réservent-ils cette année ? Passez leur poser la question ! **De 13h30 à 18h**

Gym Santé (ERET- ROD)

Vous vivez avec une maladie chronique (diabète, obésité et/ou maladie cardiovasculaire) ? L'association vous propose de vous aider à comprendre votre état de santé et à mieux vivre au quotidien. Les séances individuelles et les ateliers de groupe (dont le cours de gym du mercredi) ont pour objectif de répondre à vos questions: Comment mieux vivre avec ma maladie ? Comment équilibrer mes repas ? Comment bouger au quotidien ? A quoi servent mes médicaments ?... **De 18h15 à 19h15 pour la gym**

Ludo latulu



Latulu

3 Livres et 3 Jeux pour 3 Semaines ! Possibilité de jouer sur place ou d'emprunter. Prenez le temps de découvrir et tester les nombreux jeux et livres à disposition, des jeux pour adultes sont disponibles également. Ce lieu est ouvert à tous et gratuit. **De 16h à 18h**



Paroles de citoyen-ne-s / Conseil citoyen

Les membres du conseil citoyen représentent les habitants du quartier dans les réunions de la Politique de la Ville. Les sujets qui les préoccupent sont ceux de la vie de tous les jours : logement, aménagements extérieurs, mais aussi santé, emploi, conditions de vie,... Vous pouvez les rencontrer pour faire part de vos préoccupations ou même rejoindre leur association pour porter la parole du quartier ! **De 17h à 18h**

Bachata et Reggaeton/ Baila Salsa



Envie de soleil, envie de danser ? Par curiosité ou pour tester une nouvelle activité, l'équipe de l'association propose de vous faire découvrir le plaisir des rythmes latino.

A 19h30 pour la Bachata, à 21h30 pour le Reggaeton

JEUDI

Formation Remise à niveau adultes/ GRETA

Descriptif, cf lundi, **de 8h30 à 12h.**

Les ateliers du Relais assistantes maternelles

RDV apprécié des assistantes maternelles du secteur Est, ces temps de rencontre en présence des enfants permettent d'échanger et de réaliser des activités variées dans une ambiance chaleureuse. Les animatrices proposent également des entretiens conseils pour les parents qui se posent des questions sur le choix d'un mode de garde. **De 9h30 à 11h30**

Les Bibliothèques sonores

Descriptif, cf mardi, **de 9h à 12h**

Association des sourds de Cherbourg en Cotentin et de la Manche

Descriptif cf lundi, **de 9h à 12h et de 14h à 16h30**

Permanence Mission Locale

Perdu dans les démarches ? En recherche d'emploi, de logement, d'activités, de formation... ?

Pascale Langlois, conseillère mission locale, reçoit sur RDV les jeunes de 16 à 25 ans qui souhaitent être accompagnés et conseillés pour leurs parcours d'insertion professionnelle. N'hésitez pas à venir lui rendre visite afin d'établir un premier contact ! **De 14h à 17h**

Gym' après Cancer/ CODEP EPGV

Description, cf mardi, **de 11h30 à 12h30**

Les ateliers loisirs adultes

Chaque Jeudi, un temps convivial pour partager une activité ou une sortie ! Un programme varié, mis en oeuvre avec les participants eux-mêmes, sur la base des souhaits du groupe et selon l'actualité locale : cuisine, loisirs créatifs, visites, balades nature... Sur inscription. **De 13h30 à 16h**



k10234790 fotosearch.com ©

L'accueil périscolaire / UFCV

Descriptif cf lundi, **de 16h30 à 18h.**

Accompagnement scolaire collégiens/ MJC

Descriptif cf lundi, **de 16h30 à 18h30.**



Gymnastique volontaire/ AGV La Brèche

Cardio, renforcement musculaire, fesses abdos cuisses, gainage... ces mots vous font peur ? Laissez Sophie Poignant vous prouver que ces exercices sont accessibles à tous et donnent la pêche.

Ambiance hyper conviviale assurée ! **De 20h15 à 21h15.**



VENDREDI

Formation Remise à niveau adultes/ GRETA

Descriptif, cf lundi, **de 8h30 à 12h**

Atelier mémoire Senior/ Marche tout droit

Pour garder la forme et entretenir votre capital santé l'association vous propose de travailler en douceur à partir d'exercices de gymnastique, d'équilibre et de mémoire. Avec la bonne humeur en prime ! **De 9h15 à 10h15**

L'atelier parents



Envie de prendre du temps pour vous ? Envie d'échanger avec d'autres parents sur les questions du quotidien dans une ambiance détendue ? Vous aimez bricoler, partager des astuces, découvrir des lieux et services destinés aux familles... Venez rejoindre l'atelier parents et participer à l'élaboration du programme. **De 9h00 à 11h00**

L'informatique pratique

Vous venez de recevoir une tablette en cadeau ? Vous luttez avec votre smartphone ? Besoin d'une boîte mail pour les démarches ?

Sébastien Palais, animateur informatique reçoit tous les vendredi matin en RDV les personnes qui souhaitent découvrir l'informatique ou développer leurs connaissances. Les interventions sont adaptées au besoin et au niveau de chacun. Possibilités de séances collectives selon les demandes.

Association des sourds de Cherbourg en Cotentin et de la Manche

Descriptif cf lundi, **de 9h45 à 12h et de 14h à 16h30**

Rendez-vous au jardin

Un atelier au grand air ! Sarcler, bêcher, semer, planter, composter, récolter...

Un tout petit jardin où il y a toujours à faire ! **De 14h à 16h**



Ludo latulu

Descriptif, cf mercredi, **de 16h à 18h**

L'accueil périscolaire / UFCV

Descriptif cf lundi, **de 16h30 à 18h**

Accompagnement scolaire collégiens/ MJC

Descriptif cf lundi, **de 16h30 à 18h30**

A Fleur de Mots / Coup de cœur

L'association propose des ateliers d'écriture, des balades contées, du théâtre, du chant,... pour des animations à thème, des sorties loisir, des spectacles ou des veillées. Profitez de l'occasion pour assister à l'une de leurs répétitions et échanger sur la manière dont ils construisent leurs spectacles ! Peut-être vous laisserez-vous tenter par un petit tour de chant ? **De 17h à 19h**

TOUTE LA SEMAINE

Halte garderie La Brèche

Ce lieu accueille les enfants de 2 mois à 3 ans ½.

En cette période de rentrée, profitez de l'occasion pour rencontrer l'équipe de professionnelles. Elles pourront vous faire découvrir les lieux, échanger sur leur métier et vous expliquer comment elles veillent au quotidien au bien-être des enfants. La Halte garderie propose des accueils adaptés aux enfants porteurs de handicap. **De 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30**



Raconte –moi l'Espace Solidaire

Le temps d'une visite commentée, découvrez tout ce qui fait l'Espace Solidaire et l'esprit de la « Maison » : les personnes qui y travaillent, le travail avec la collectivité, la mobilisation des bénévoles, les associations partenaires,... **De 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h**

Cafet'

Venez partager un café, lire la presse en toute convivialité...**De 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30.**



Espace Public Numérique

Chaque jour, sur les horaires d'ouverture de la structure, possibilité d'accéder librement aux ordinateurs pour vos démarches. Sur inscription auprès de l'accueil. **De 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h**



MAISON

FRANCOISE GIROUD

Accueil, renseignements et inscriptions

**Du Lundi au Vendredi de 8h30 à 12h
et de 13h30 à 17h30
18h00 le mercredi**

(accueil téléphonique fermé le lundi après-midi)

**Bus : ligne 5 arrêt Bremerhaven Centre ou
Bremerhaven Haut**

1, rue du Neufbourg Cherbourg-Octeville
50100 Cherbourg en Cotentin

Téléphone : 02 33 44 54 44

Mail : maison.francoise-giroud@cherbourg.fr

Rejoignez- nous sur notre nouvelle page Facebook
« Maison Françoise Giroud »