

## ACTIVITÉS PERMANENTES

### 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

| 17h30-18h, 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

#### Atelier autonomie tricot et couture

| Lundi et mardi, à partir de 13h30

Initiation et conseils.



## 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 2 et 16 avril, 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 Bremerhaven centre

| ou Bremerhaven haut



Conception et impression : Ville de Cherbourg-en-Cotentin



**CHERBOURG**  
en Cotentin

## EXPOSITION



### Portraits de familles

! Tout le mois d'avril

Agathe, Annabelle, Ayodélé Ketsia, Jé Sugnon Winner, Eldad Jeremiah, Erwan, Zoé et leurs parents ont pris part, lors des vacances de février, à l'aventure du *Studio Reflets*, imaginé au Point du Jour par l'artiste Amentia Siard Brochard.

Ce studio photographique aux frontières de la sculpture, a été pensé comme une invitation à explorer les rapports entre l'individu et l'image qu'il renvoie. L'atelier a été l'occasion de questionner/réinventer l'idée d'un portrait, à la fois personnel et familial, de s'initier à un mini-labo argentique et d'organiser cette exposition qui rend compte de la diversité et de la singularité des liens captés entre enfants, parents et fratries.

Projet conçu et mis en œuvre par Le Point du Jour avec le centre social Françoise Giroud dans le cadre d'*Entre les images*, un programme national de transmission d'ateliers de pratique photographique.

## ATELIERS LOISIRS ADULTES

Sur inscription

### Atelier numérique flocage de tote bag

! Mardi 22 avril, 14h ou 15h

### Composition florale printanière

! Jeudi 24 avril, 13h30-16h

### Piscine et espace détente Chantereyne

! Mardi 29 avril, 16h

## CYCLES SPORT SANTÉ

Sur inscription

### Marche nordique

! Vendredi 4 avril, 9h30-11h

! Au départ du centre social Niki de Saint Phalle

! RDV directement sur place

### Gym douce

! Chaque lundi, à partir du 28 avril, 10h-11h

Inscription sur l'ensemble du cycle de préférence (9 séances).



## RENDEZ-VOUS FAMILLE

### Temps des petits

! Mardi 1<sup>er</sup> et mardi 22 avril, 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

! Mardi 29 avril, 10h-11h

! Lectures et activités au jardin

Prévoir une tenue adaptée.

### Café parents

! Jeudi 3 et jeudi 24 avril, 9h

! Accès libre

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



## LUDO LATULU

Pendant la période scolaire

! Mercredi, 9h30-11h30 et 16h-18h

! Vendredi, 16h-18h

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

Ouvertures de vacances

! Du lundi au vendredi : 9h30-11h30 et 15h-17h

## PROJETS COLLECTIFS

### Réunion du collectif de quartier

! Jeudi 3 avril, 14h-16h

Venez partager vos idées et vos envies pour la fête de quartier en juin.

### Réunion sorties d'été

! Vendredi 25 avril, 14h

! Sur inscription

Venez partager vos idées et vos envies pour le programme de l'été.



### Marche verte

! Mercredi 30 avril, 14h-16h

Venez donner un coup de propre au quartier, avec les ambassadeurs du tri.

### Jardin partagé

! Vendredi 4 avril, 14h

! Et ouvert à tous sur nos horaires d'ouverture

Accès libre jardin pour jardiner ou simplement se détendre.

## VACANCES



Ouverture de la structure

! 9h-12h et 13h30-17h30

## SEMAINE MARIO KART LIVE

! Du 7 au 11 avril, 14h-17h

! À partir de 6 ans (enfants de -11 ans accompagnés)

! Sur inscription

Venez jouer seul ou en famille à Mario Kart avec un vrai circuit, de la réalité augmentée, un écran géant et des voitures télécommandées !

## SORTIE AU CINÉMA LE PALACE

! Mardi 15 avril

! 2,50€ par adulte

! Sur inscription -

! À partir de 5 ans

! Départ à 13h15 du centre social Françoise Giroud

Film : *Ozi, la voix de la forêt*.

## JARDIN EN EN FAMILLE,

! Jeudi 17 avril, 14h

! Sur inscription

! À partir de 3 ans

Plantations et semis.