

Les activités hebdomadaires

Lundi :

- Qi gong : 9h30-10h30 ou 10h45-11h45
- Permanence Numérique (EPN) : 14h-16h
- Atelier EPN : 16h30-17h30, sur inscription
- Ateliers créatifs, activités diverses : 14h-16h

Mardi

- Permanence médiation énergie avec Astre
(aide rédactionnelle pour vos courriers administratifs et médiation avec les fournisseurs eau, gaz... pour impayés et coupure de compteur)

Tous les deuxièmes mardis du mois de **14h à 16h**

- Les bienfaits de la cuisine à petit budget : 10h-13h30 sur inscription, 1.65€ par personne
- Petite marche une fois tous les 15 jours : 14h-16h
- Permanence Numérique (EPN) : 14h-17h

Mercredi :

- Permanence Numérique (EPN) : 9h-10h30 et 14h-15h
- Réunion d'équipe: 10h30-12h30
- Permanences d'Information sur l'Emploi: 14h-16h

Jeudi :

- Permanence assistante sociale CMS sur RDV
- Gymnastique d'entretien: 9h30-10h30
- Gymnastique douce: 10h40-11h40
- Marches en partenariat avec l'association Les marcheurs des Vallons : 13h30-18h, sur inscription

Vendredi :

- Atelier Bien-être une fois tous les 15 jours : 10h-12h
- Sortie seniors : 14h-17h, sur inscription

Nouveau ! Possibilité de rencontrer un conseiller de la Mission

Locale pour les 16-25 ans

sur rendez-vous, renseignements auprès d'Ingrid

Les lundis, mardis, jeudis et vendredis, de 16h30 à 18h,

accueil péri-scolaire pour les enfants

de l'école de la Polle animé par l'UFCV

L'Abrik Abrak

Un espace
de jeu pour les
enfants et les
parents

Un espace
d'écoute pour les
parents

Un espace
de
rencontres
et
d'échanges

Un espace
d'informations
sur les
démarches et
services aux
familles

Horaires:

Périodes scolaires:

Lundi
9h à 11h
Mardi, jeudi et vendredi:
16h15 à 17h45
Mercredi:
14h à 17h

Vacances scolaires:

Mardi, jeudi et vendredi:
14h à 18h
Mercredi:
14h à 17h

Accueil, renseignements et inscriptions

du lundi au vendredi : de 8h30 à 12h
et 13h30 à 18h
(17h le mercredi)

Bus : ligne 1 arrêt Les Fourches

33 rue de Bougainville
50130 Cherbourg-Octeville
Téléphone : 02 33 94 58 59

Mail : maison.flora-tristan@cherbourg.fr

Retrouvez-nous sur Facebook



Maison Flora Tristan

Ouvert à tous

*Programme des
animations*

JANVIER 2019

CHERBOURG
OCTEVILLE

CHERBOURG
en Cotentin

Du 7 au 11 janvier

Lundi 7

- 9h - Accueil du RAM
- 16h30 - Atelier informatique: Initiation libreoffice: Write (traitement de texte)
- 17h - Réunion du Conseil Citoyen

Mardi 8

*Limite des inscriptions pour le spectacle
"Discours à la Nation"*

- 10h - Atelier cuisine: soupe de maïs et galette des Rois
- 14h - Petite marche: Valognes et ses vieilles rues

Mercredi 9

- 14h - Atelier parents/enfants : programmation collaborative des ateliers de 2019

Jeudi 10

- 13h30 - Marche à Tonneville

Vendredi 11

- 10h - Atelier cuisine avec ACREA
- 10h - Accueil de la crèche Charcot
- 14h - Sortie seniors au point du jour "50cc Air de Normandie"

du 14 au 18 janvier

Lundi 14

*Limite des inscriptions pour le spectacle
"Camarades"*

- 9h - Accueil du RAM
- 16h30 - Atelier informatique: Initiation Libreoffice: Calc (feuille de calculs)

Mardi 15

- 10h - Tarte avec poireaux et ricotta
pommes farcies avec fruits secs
- 14h - Atelier découverte du bien-être
réservé à la formation "relais parents"
- 14h30 - Jeux sociaux à l'école de la Polle

Mercredi 16

Galette des Rois de la MFT

Jeudi 17

- 13h30 - Marche à Hardinvast
- 16h30 - Goûter philo: programmation des thèmes pour 2019

Vendredi 18

- 10h - Atelier bien-être: soin détox, masque et tisane
- 10h - Accueil de la crèche Charcot
- 14h - Sortie seniors: biscuiterie Sainte-Mère Eglise
- 20h30 - Spectacle au théâtre à l'Italienne: "Discours à la Nation"

du 21 au 25 janvier

Lundi 21

- 9h - Accueil du RAM
- 16h30 - Atelier informatique: Initiation LibreOffice Impress (présentation)

Mardi 22

- 10h - Atelier cuisine: gratin de pâtes à la basquaise, verrine surprise
- Départ de Flora... où vous voulez, c'est vous qui décidez!

Mercredi 23

- 14h - Atelier parents/enfants (suivant programme décidé)

Jeudi 24

- 13h30 - Marche à Les Pieux
- 14h - Café philo: "Régime autoritaire ou démocratie la société doit-elle privilégier l'ordre ou la justice?", avec la participation de Lydia Thieulent

Vendredi 25

- 10h - Atelier à la crèche Charcot

Du 28 au 31 janvier

Lundi 28

- 9h - Accueil du RAM
- 16h30 - Atelier informatique: Initiation LibreOffice base (Base de données)

Mardi 29

- 10h - Atelier cuisine: paupiette et poêlée de légumes, tarte meringuée
- 14h - Sortie éco-solidaire à Emmaüs

Mercredi 30

- 14h - Atelier parents/enfants (suivant programme décidé)

Jeudi 31

- 13h30 - Marche à Canteloup

SPECTACLES

Discours à la nation

Vendredi 18 janvier
20h30 au théâtre à l'Italienne
Inscriptions possibles jusqu'à
mardi 8 janvier 2019
Tarif: 6€ / adulte
Gratuit pour les - de 18 ans



Camarades

Jeudi 24 janvier
20h30 au Vox
Inscriptions possibles jusqu'au
lundi 14 janvier 2019
Tarif: 6€ / adulte
Gratuit pour les - de 18 ans



Le Petit Bain

Mercredi 27 Février
15h au Vox
Inscriptions possibles jusqu'au
vendredi 8 Février 2019
Tarif: 3,75€ / adulte
Gratuit pour les - de 18 ans

