

## 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*

NOVEMBRE 2018

### Les rendez-vous de l'Abrik-Abrak

- les lundis matins de 9h à 10h45: accueil du RAM
- les vendredis matins de 10h à 11h: accueil petite enfance (- de 2 ans)

### **Du 5 au 9 novembre**

#### Lundi 5

- 14h - Atelier créatif: sphère en carton, suite...
- 17h - Réunion du Conseil Citoyen

#### Mardi 6

- 10h - Atelier cuisine: lasagnes au boeuf et gourmand aux pommes
- 10h - Téléthon: réunion d'information des bénévoles ouvert à tous
- 13h45 - table ronde pour le mois sans tabac

#### Mercredi 7

- 14h30 - Présentation de la saison culturelle du Trident à l'Abrik-Abrak

#### Jeudi 8

- 13h30 - Marche à Montaigu-la-Brisette

#### Vendredi 9

- 10h - Atelier cuisine avec ACREA

### **du 12 au 17 novembre**

#### Lundi 12

- 9h - Sortie à Caen pour les ateliers créatifs - départ à 9h (donner rdv à la Maison Flora Tristan un peu avant) et retour à 17h30 - Pique-nique ou repas à vos frais - 1.10€ sur inscription
- 16h30 - Atelier informatique: l'intelligence artificielle

#### Mardi 13

- 10h - Atelier cuisine: curry de poulet/haricots et tiramisu revisité
- 14h - Petite marche: départ de la Maison Flora Tristan pour la Saline
- 14h - Jeux sociaux à l'école de la Polle

#### Mercredi 14

- 14h - Atelier parents/enfants: réalisation de décorations de Noël au bénéfice du Téléthon

#### Jeudi 15

- 13h30 - Marche à Vasteville
- 16h - Visite de la Maison Flora Tristan par un groupe d'élèves du Lycée Millet

**Attention: limite des inscriptions pour les spectacles "Terres invisibles" au Vox et "Les Dodos" à la Brèche**

#### Vendredi 16

- 9h - Sortie seniors: visite du marché de Valognes - retour vers 14h - Possibilité de manger sur place
- 20h30 - Spectacle "Morts et vies de Jérémie Dryn" à la Maison Françoise Giroud - Tarif: 2€

#### Samedi 17 novembre

De 10h à 18h  
MARCHÉ AUX PETITS CADEAUX  
Espace René Lebas  
*Réalisations artisanales à petits prix*

### **du 19 au 23 novembre**

#### Lundi 19

- 14h - Atelier créatif: boîte en mouchoirs de Micheline ou boîte à explosion et globe

#### Mardi 20

- 10h - Atelier cuisine: velouté aux champignons et extra-moelleux au chocolat

#### Jeudi 22

- 13h30 - Marche à Bricquebec

#### Vendredi 23

- 10h - Atelier bien-être: comment évaluer son stress (prévoir une balle de tennis) - 12 places sur inscription
- 14h - Sortie seniors: bowling - départ 14h ou 14h15 sur place - 10 places - 1.80€/partie (possibilité de faire jusqu'à 2 parties)

### **du 26 au 30 novembre**

#### Lundi 26

- 14h - Atelier créatif: boîte en mouchoirs de Micheline ou boîte à explosion et globe, suite...
- 16h30 - Atelier informatique: les arnaques sur internet

#### Mardi 27

- 10h - Atelier cuisine: fish and chips maison et pomme rôtie au pain d'épices
- 14h - Jeux sociaux à l'école de la Polle
- 14h - Petite marche: balade dans les vieilles rues de Valognes

#### Mercredi 28

- 14h - Atelier parents/enfants: réalisation de décorations de Noël au bénéfice du Téléthon

#### Jeudi 29

- 13h30 - Marche à Fermanville
- 16h30 - Goûter philo: à quoi ça sert la famille? (à partir de 6 ans, sur inscription auprès de Lydia)
- 20h30 - Spectacle "Terres invisibles" au Vox

#### Vendredi 30

- 14h - Réunion bilan des sorties seniors et propositions pour l'année 2019

