Maison Du Citoyen

Lettre d'information aux adhérents / 2ème trimestre

du 1er avril au 1er juillet 2022

« Le Printemps est propice au renouveau, à la gaieté, à l'exploration, que nous espérons dans la convivialité. »

Patricia Rahier
Directrice de la Maison du Citoyen

INFORMATIONS PRATIQUES / DATES À NE PAS MANQUER !

Accueil, infos et inscriptions : sur rendez-vous.

Règlement à l'inscription (acompte accepté). PLACES LIMITÉES

L'Agenda du Printemps

Cap sur les soirées ! (gratuites et ouvertes à tous)

- Soirée « jeux » à la MDC - le vendredi 8 avril de 20h à 22h
- Soirée « Karaoké » à la MDC – le vendredi 29 avril de 20h à 22h
- Soirée « Fête des voisins » au City Stade des Provinces - le vendredi 20 mai de 19h à 22h

Les évènements à ne pas manquer ! Venez nombreux !

- **La fête du jeu à la médiathèque d'Argentan** – le samedi 18 juin de 14h à 18h – Première édition à Argentan ! La fête mondiale du jeu est un évènement organisé depuis 1999. Son objectif est de permettre à chacun et à chacune de jouer. Source de plaisir, le jeu permet de grandir et de s'épanouir. Vous souhaitez devenir un ambassadeur du jeu, apprendre les règles d'un jeu ou plusieurs pour les transmettre alors inscrivez-vous à la Maison du Citoyen. Contact et renseignements : Loic PIERRE.
- **Fête du quartier vallée d'Auge** - le samedi 2 juillet. Retrouvons-nous pour partager un moment festif !

Espace Bénévoles

Une invitation à s'impliquer, exprimer ses idées…

› Organisation d'une gratiféria spéciale « vide cartable », foire gratuite - le vendredi 8 juillet.
Beaucoup de familles possèdent des fournitures scolaires ou des équipements de sport qui feront le bonheur de quelqu'un d'autre.
Pour organiser ce « vide-cartable », nous faisons appel aux bonnes volontés pour réfléchir au lieu, au règlement intérieur, aux partenaires à solliciter, aux actions de communication… Envie de partager ce projet avec l'équipe du centre social et de vous y investir ? Alors rendez-vous le jeudi 28 avril à 14h à MDC pour une première réunion de préparation. Contact : Sylvie Lermier

› Des idées ? Des envies ? Contactez votre centre social au 02 33 36 85 84.

ESPACE FAMILLES "PARENT'AISE"

Rencontres Parent'Aise

> **Vacances famille** : accompagnement pour des projets de départ en vacances. Envie de partir en vacances alors prenez votre rendez-vous ! Sylvie vous attend jusqu'à la fin du mois d'avril (accompagnement possible sous certaines conditions de ressources).

> **Sortie famille : sortie au zoo de la Flèche** - samedi 11 juin (transport en autocar). Tarif : moins de 12 ans 4,70 €, plus de 12 ans 9,40 € - Places limitées.

> **Animations familiales : Festival des trop petits** - du 11 avril au 15 avril : un programme d'activités de choix à découvrir et à vivre en familles ! Organisé par le Quai des Arts : ateliers d'initiation aux arts du cirque, des après-midi jeux de société, des ateliers de création autour de Pâques. Renseignements auprès de Sylvie LERMIER. Programme détaillé à retirer auprès du secrétariat.

Centres de loisirs

Centre de Loisirs Maternel 3/5 ans et Vallée Des Mômes 6/14 ans
En route pour les vacances de Printemps du 11 au 22 avril !

Autour des thèmes ***« Le loup qui voulait être un artiste »*** pour le centre de loisirs maternel et ***« L'Univers d'Harry Potter »*** pour la vallée des mômes. Vos enfants auront la possibilité de découvrir et de participer à de nombreuses activités. Des balades et sorties seront également proposées. Retrouvez le programme complet à l'accueil de la MDC ou sur le site internet et pagefacebook ville d'Argentan www.argentan.fr

Espace loisirs adultes

(essai gratuit, bon à retirer au secrétariat)

Le printemps, avec le réveil de la nature et les beaux jours. Afin que chacune et chacun puisse se ressourcer, votre centre social vous propose des activités pour tous les goûts :

- mardi : randonnée pédestre (12 km), peinture bien-être et bricolos ;
- mercredi : hip-hop ;
- jeudi : Mouv'it, vélo ;
- vendredi : randonnée pédestre (8 km).

Les modules « bien-être » du vendredi 6 mai au vendredi 1er juillet 2022 (tarifs selon ressources) :

- Relaxation : profitez de techniques pour vous détendre et vous ressourcer.
- Atelier socio-esthétique : profitez d'une pause douceur pour prendre soin de vous.

Les échanges de savoirs entre habitants

Pour commencer une dynamique sur les échanges de savoirs, nous proposons une rencontre entre les personnes intéressées pour donner ou acquérir des notions en couture le jeudi 31 mars de 14h à 15h30.

Nouveau : Ateliers Nutrition pour seniors

animés par une diététicienne en partenariat avec L'ASEPT Normandie

Conférence sur le thème de l' Équilibre et Besoins alimentaires : le lundi 9 mai à 14h suivie de deux actions sur les thèmes suivants :

- lundi 16 mai de 14h à 15h30 « Lecture des étiquettes »
- lundi 23 mai de 14h à 15h30 « thème à déterminer avec les participants».

Une alimentation saine et équilibrée est nécessaire pour les seniors. Celle-ci peut prévenir ou retarder certaines maladies pouvant diminuer leur autonomie. Il faut préserver cet instant comme un moment de plaisir et de convivialité. Cette action permet de sensibiliser les seniors sur l'importance de bien se nourrir et d'amener les participants à une prise de conscience pour optimiser leurs comportements.

Vous avez du temps, envie de vous investir, de donner votre avis ? contactez Loic PIERRE
(tél. 02 33 36 85 84 - loic.pierre@argentan.fr)

Programmes d'activités à votre disposition au secrétariat, sur le site internet et sur Facebook ville d'Argentan.

MAISON DU CITOYEN - Centre social & d'initiatives municipal
1 rue des Pervenches - 61200 ARGENTAN
Tél. : 02 33 36 85 84 - Fax : 02 33 36 52 29 - Courriel : mdc@argentan.fr

IPNS © Mairie d'Argentan