



Lettre d'information aux adhérents / 4^{ème} trimestre septembre à décembre 2022

SOURIEZ, C'EST LA RENTRÉE,
ACTIVITÉS, PROJETS, FESTIVITÉS...
ADHÉREZ À LA MDC !

La rentrée se prépare en douceur dans votre centre social !

INFORMATIONS PRATIQUES / DATES À NE PAS MANQUER !



Pensez à renouveler vos inscriptions
en prenant votre rendez-vous dès à présent !
du lundi au vendredi sur rendez-vous de 8h15 à 11h30 et de 13h45 à 17h
sauf le mardi matin et le jeudi après-midi.
Règlement à l'inscription (acompte accepté). PLACES LIMITÉES



À vos Agendas

- ✳ **Présentation de la Saison culturelle** : le **mardi 6 septembre**, Sylvie vous invite à découvrir la nouvelle saison culturelle du Quai des Arts. Rendez-vous à 19h30 au Quai des arts (sur inscription).
- ✳ **Soirée Jeux** : le **vendredi 21 octobre de 20h à 22h** à la Maison du Citoyen - Gratuit et ouvert à tous ! Sur inscription.
- ✳ **Noël en ville** : programmation en cours.
- ✳ **Forum des associations** : le **samedi 10 septembre**, l'équipe du centre social sera ravie de vous y accueillir !
- ✳ **Projet renouvellement urbain quartier Saint Michel/Vallée d'auge** : venez échanger, donner vos idées sur votre quartier en participant aux ateliers « Le quartier, lieu de convivialité » **du 19 au 23 septembre** sous forme de stands d'échanges installés à la rotonde, aux pieds des immeubles, sorties d'écoles. Le **mardi 27 septembre**, le rendez-vous est donné à 18h30 à la Maison du Citoyen pour clôturer l'atelier participatif.

Espace Bénévoles

> Votre centre social recherche des bénévoles pour accompagner le parcours « fauteuil roulant » lors des journées Sécurité routière les 11 et 13 octobre.
N'hésitez plus, venez donner de votre temps, de votre énergie, de vos savoir-faire...
Contactez Loic Pierre au 06 70 06 86 76.

La caravane des Possibles

Programme détaillé disponible à partir du 3 octobre.
Renseignements auprès
d'Adrose BAKHTA 06 33 32 17 50.

Espace Loisirs, Bien-être pour tous !

Nouveauté ! Atelier Prévention routière pour les seniors !

L'ASEPT Normandie propose un nouveau programme d'éducation à la santé pour permettre aux seniors de rester autonomes dans leurs déplacements le plus longtemps possible en toute sécurité.

Inscriptions gratuites auprès de l'ASEPT au 02 31 25 38 89

Une conférence aura lieu **jeudi 6 octobre à 14h** et 2 séances les **13 et 20 octobre de 14h à 16h** :

« Conduite senior, restez mobile ! »,

> « Tous piétons, adoptons les bons réflexes », sous forme de jeu autour de 4 thématiques : les espaces de circulation, les traversées, les déplacements urbains, les questions du public.

Les échanges de savoirs entre habitants

Chacun a des savoirs-faire et peut avoir envie de les transmettre. Et chacun peut recevoir des savoirs.

Vous souhaitez participer à cette joyeuse dynamique,
contacter votre centre social qui se chargera de vous mettre en relation avec les autres adhérents.

REPRISE DES ATELIERS

Reprise des activités le **lundi 5 septembre**.

Séance d'essai gratuite (bon à retirer au secrétariat de la Maison du Citoyen).

Lundi

✳ **Cuisine** avec l'association « Femmes d'Argentan et femmes du monde »
3^{ème} lundi de chaque mois hors vacances scolaires (gratuit).

✳ « **Décorons notre espace** »

De 14h à 16h30, rdv Antenne des Provinces « Espace Gisèle Halimi » à partir du 3/10 hors vacances scolaires (gratuit).

✳ **Mouv'It**

De 14h à 16h, du 5/09 au 16/12. Au trimestre hors vacances scolaires, rdv MDC. Tarif selon quotient familial.

Mardi

✳ **Randonnée**
De 13h15 à 17h, rdv parking de la MDC (gratuit).

✳ **Atelier Bricolos**
De 14h à 16h, rdv MDC (gratuit).

✳ **Peinture bien-être**

(tous les 15 jours). Groupe confirmé à partir du 6/09 et débutants à partir du 13/09, rdv MDC. De 14h à 16h. Tarif : 26,80 €. Au trimestre hors vacances scolaires.

✳ « **Jeux me pause** »

De 16h15 à 18h. À partir du 13/09, rdv MDC. (gratuit).

✳ **Foot salle**

De 20h à 22h, rdv Salle Gloaguen (gratuit).

Mercredi

✳ **Hip-Hop**
De 13h30 à 15h. Au trimestre hors vacances scolaires. Tarif : 33,30 €. Rdv pôle danse.



✳ **Chant**

« **Les cigales** »
De 17h à 18h30
Rdv MDC (gratuit).



Jeudi

✳ **Atelier Cuisine de base**

De 9h30 à 12h30. Au trimestre hors vacances scolaires. Rdv MDC. Tarif selon quotient familial.

✳ **Atelier Prévention Sécurité Routière**

Pour les seniors en partenariat avec l'ASEPT. De 14h à 16h, les 6, 13 et 20/10, rdv à la MDC (gratuit).

✳ **Vélo**

De 14h à 16h, rdv MDC. Hors vacances scolaires (gratuit).

✳ **Couture**

De 14h à 17h, rdv MDC (gratuit).

✳ **Relaxation**

De 14h à 15h, rdv Pôle Danse ; ou de 18h à 19h, rdv MDC. À partir de 12/01/23 au 30/03. Tarif selon quotient familial (module de 10 séances)

Vendredi

✳ **Mouv'It**
De 9h30 à 11h, du 5/09 au 16/12. Au trimestre hors vacances scolaires. Rdv MDC. Tarif selon quotient familial.

✳ **Socio-esthétique**

De 9h à 12h. À partir du 13/01/23 au 7/04. Module de 10 séances. Tarif selon quotient familial.

✳ **Randonnée**

De 13h15 à 17h (gratuit). Rdv Parking MDC.

✳ **Atelier Cuisine**

« **Saveurs du monde** »
De 14h à 17h, rdv MDC les 2^{ème} vendredis hors vacances scolaires (9/09, 14/10 et 9/12 pour le trimestre) (gratuit).

Espace Familles "PARENT'AISE"



Rencontres Parent'Aise



✳ Le rendez-vous incontournable des familles : **jeudi 15 septembre de 14h à 16h** à la Maison du Citoyen. Partageons un moment convivial pour programmer notre nouvelle année (sorties familles, projets, animation...).

✳ Des ateliers parents-enfants autour de deux spectacles familiaux « Doux Amer » et « Cendrillon » proposés par le Quai des Arts : 2 ateliers d'initiation au jeu théâtral à vivre en famille (enfants de 6 à 8 ans) les **mercredis 9 et 16 novembre** et 1 atelier de danse et de recyclage le **mercredi 26 octobre** (enfants à partir de 7 ans). Sur inscriptions.

✳ Une sortie famille au mois d'octobre, à découvrir prochainement !

Programme détaillé à retirer auprès du secrétariat à partir du 3 octobre.

Renseignements auprès de Sylvie LERMIER 07 88 28 11 21.

Les Centres de loisirs

pour les enfants de 3 à 14 ans



Les accueils de loisirs de la Maison du Citoyen : reprise des mercredis loisirs dès le **7 septembre** !

Inscriptions à la demi-journée et à la journée. Tarifs selon quotient familial. Places limitées.

Au programme : des activités ludiques, artistiques, culturelles, sportives variées à découvrir chaque mercredi !

Pour les vacances d'octobre : la magie d'Halloween s'invitera au Centre de Loisirs Maternel et à la Vallée des Mômes, un thème toujours très apprécié des petits comme des grands. Inscriptions à la semaine, journée ou après-midi.

Retrouvez le programme complet à l'accueil de la MDC, site internet et pagefacebook ville d'Argentan.

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

