



## Lettre d'INFOS aux adhérents 1<sup>er</sup> trimestre 2023

« Que cette nouvelle année soit porteuse de jolis projets, de joie et de beaux moments partagés à la MDC ! »

Votre lettre devient 100 % numérique, mais si vous souhaitez la recevoir en version papier, contactez-nous pour qu'elle vous soit envoyée.

La nouvelle année s'annonce dans votre centre social, avec l'arrivée de Maxime Lecorney au poste de responsable administratif !

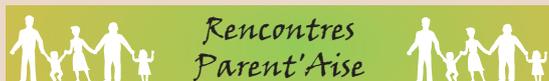
### À vos agendas

- > **Galette des Rois** : vendredi 27 janvier à 17h30 à la MDC - Gratuit et ouvert aux adhérents.
- > **Soirée Jeux** : vendredi 10 février de 20h à 22h à la MDC - Gratuit et ouvert à tous !
- > **Après-midi jeux** : mardi 21 février à la MDC et le jeudi 23 février à l'Antenne Gisèle-Halimi de 14h à 16h - Gratuit et ouvert à tous !
- > **La Micro-Folie** : les plus grandes œuvres d'art s'installent à la MDC du 13 au 17 février, venez nombreux visiter ce musée numérique avec un grand écran et des tablettes tactiles.
- > **Le projet Murs Murs** invite régulièrement les habitants et acteurs de la Ville d'Argentan à la MDC, pour vous permettre de vous exprimer sur la rénovation des quartiers Saint-Michel / Vallée d'Auge.  
Renseignements au 02 33 36 09 64 / 06 18 98 14 73 / mursmurs@passerelles-theatre.fr
- > **La Grande lessive** : jeudi 23 mars 2023.
- > **Vacances familles** : Sylvie vous accompagnera dans l'organisation de vos vacances d'été à partir du lundi 6 mars 2023, accessible selon le quotient familial et sur rdv 07 88 28 11 21.

### Espaces bénévoles

- > N'hésitez plus, venez donner de votre temps, de votre énergie, de vos savoirs-faire...  
Contactez Loic PIERRE au 06 70 06 86 76.

### Espace familles "Parent'aise"



- > Des ateliers parents-enfants du 13 au 17 février, pour créer des œuvres à exposer le jour de la Grande Lessive et visiter les musées d'Argentan.
- > Programme détaillé affiché à la MDC à partir du 1<sup>er</sup> février.  
Renseignements auprès de Sylvie LERMIER 07 88 28 11 21.
- > Hélène Jolivet, en formation en alternance à la MDC est à votre disposition et preneuse de vos idées pour l'accompagner dans la construction de son projet d'animation.  
Contact 02 33 36 85 84.



### La caravane des Possibles

- > Réalisation d'une fresque murale à la Résidence Val d'Orne, du 13 au 24 février.
- > Programme détaillé disponible à partir du 1<sup>er</sup> février.
- > Renseignements auprès d'Adrose BAKHTA 06 33 32 17 50.



### Les échanges de savoirs entre habitants

- > Chacun a des savoirs-faire à transmettre et à recevoir.  
Vous souhaitez échanger et participer à cette joyeuse dynamique, contacter votre centre social qui se chargera de vous mettre en relation avec les autres adhérents.



# Centres de loisirs



Centre de Loisirs Maternel 3/5 ans et Vallée Des Mômes 6/14 ans

Reprise des activités dès le mercredi 4 janvier 2023

Inscriptions à la journée ou demi-journée, pour le trimestre. Tarifs selon quotient familial. Places limitées.

Au programme : les mercredis citoyens à la Vallée des Mômes et des enquêtes pour retrouver l'ours polaire disparu au Centre de Loisirs Maternel.

Pour les vacances d'hiver : la nature et l'hiver s'inviteront à la Vallée des Mômes et le loup qui voulait être un super héros sera le compagnon des enfants au Centre de Loisirs Maternel.

Inscriptions à la journée ou les après-midis, sur la semaine. Tarif selon quotient familial. Places limitées.

Retrouvez le programme complet à l'accueil de la MDC ou sur le site internet et page facebook/ville d'Argentan [www.argentan.fr](http://www.argentan.fr)

## Espace Loisirs, Bien-être pour tous !

> Nouveauté ! Atelier Sommeil : rythme, bien-être et santé pour les seniors ! L'ASEPT Normandie propose un nouveau programme d'éducation à la santé pour permettre aux seniors de comprendre les difficultés du sommeil et d'en prendre conscience pour pouvoir adapter ses comportements et ses attitudes. Inscriptions gratuites auprès de la MDC.

> Une conférence aura lieu lundi 27 février à 14h avec le Docteur Chéru et 2 séances de sophrologie les lundis 6 et 13 mars à 14h, à la MDC.

> Relaxation : les jeudis du 12 janvier au 30 mars, sauf vacances scolaires. Tarif selon quotient familial (module de 10 séances), sur inscriptions. De 14h à 15h, rdv au Pôle danse ; ou de 18h à 19h, rdv à la MDC.

> Socio-esthétique (réservée aux femmes) : les vendredis du 13 janvier au 7 avril, de 9h à 12h, sauf vacances scolaires. Tarif selon quotient familial (module de 10 séances), sur inscriptions.

**Des activités pour tous pour une rentrée positive sous le signe du vivre ensemble !**

Reprise des activités le mardi 3 janvier. Séance d'essai gratuite (bon à retirer au secrétariat de la MDC).

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Cuisine</b> avec l'association « Femmes d'Argentan et femmes du monde » 3 <sup>ème</sup> lundi de chaque mois hors vacances scolaires (gratuit).	<b>Randonnée</b> 13h15 à 17h (10 à 14km), rdv parking MDC (gratuit).	<b>Hip hop</b> 13h30 à 15h. Au trimestre hors vacances scolaires. Tarif : 33,30 €. Rdv Pôle danse.	<b>Cuisine de base</b> 9h30 à 12h30, au trimestre hors vacances scolaires. Rdv MDC, tarif selon QF.	<b>Mouv'It</b> 9h30 à 11h, au trimestre hors vacances scolaires. Rdv MDC, tarif selon QF.
<b>Décorons notre espace</b> De 14h à 16h30, rdv antenne des Provinces espace Gisèle-Halimi, hors vacances scolaires (gratuit).	<b>Atelier Bricolos</b> 14h à 17h, rdv MDC (gratuit).	✧  +	<b>Vélo</b> 14h à 16h, rdv MDC. Hors vacances scolaires (gratuit).	<b>Socio-esthétique</b> 9h à 12h, du 13/01 au 7/04. Module de 10 séances. Tarif selon QF.
<b>Mouv'It</b> de 14h à 16h, au trimestre hors vacances scolaires, rdv MDC, tarif selon QF.	<b>Peinture bien-être</b> (tous les 15 jours), groupe débutants à partir du 3/01 et confirmé à partir du 10/01, de 14h à 16h, tarif : 26,80 € au trimestre hors vacances scolaires, rdv MDC.		<b>Couture</b> 14h à 17h, rdv MDC (gratuit).	<b>Randonnée</b> 13h15 à 17h (- de 10km). Rdv Parking MDC (gratuit).
<b>Prévention sommeil</b> pour les seniors en partenariat avec l'ASEPT, à 14h, les 27/02 ; 6 et 13/03 (gratuit), rdv MDC.	<b>Jeux me pause</b> 16h15 à 18h, rdv MDC (gratuit).	✧	<b>Relaxation</b> 14h à 15h, rdv Pôle Danse. Ou 18h à 19h, rdv MDC. Du 12/01 au 30/03. Tarif selon QF (module de 10 séances).	<b>Cuisine « Saveurs du monde »</b> 14h à 17h, rdv MDC. Le 2 <sup>ème</sup> vendredi de chaque mois, hors vacances scolaires.
			<b>Arts plastiques</b> "Grande lessive" en partenariat avec les musées d'Argentan 14h à 16h, rdv MDC du 19/01 au 9/02 et rdv antenne des Provinces, espace Gisèle-Halimi du 2/03 au 16/03 (gratuit).	
		MDC : Maison du Citoyen. QF : Quotient familial.		

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 - 02 33 36 85 84 - [mdc@argentan.fr](mailto:mdc@argentan.fr)

