

Lettre d'informations aux adhérents septembre à décembre 2024 / 4ème trimestre

Le nouveau trimestre s'annonce dans votre centre social, pensez à renouveler vos inscriptions en prenant votre rendez-vous dès à présent, du lundi au vendredi de 8h15 à 11h30 et de 13h45 à 17h00, sauf le mardi matin et le jeudi après-midi. Règlement à l'inscription. Attention places limitées !

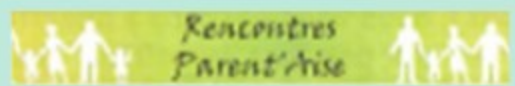


**“L'automne et ses couleurs,
la MDC et ses activités,
venez, adhérez ...”**



À vos agendas

- * **Forum des associations** : samedi 14 septembre, l'équipe du centre social sera ravie de vous accueillir au hall du champ de foire
- * **Fête de quartier Vallée d'Auge** : samedi 21 septembre de 14h à 18h - prairie derrière la MDC
Nombreux stands, activités et concerts + Gratiféria avec Bio sur Orne
- * **Banquet Citoyen** : samedi 28 septembre de 10h à 18h - Salle Maupassant
- * **Salon du mieux-être** : le 12 & 13 octobre de 11h à 18h organisé par l'ATIME (Association des Thérapeutes et Intervenants en Mieux-Etre) à la MDC
- * **Soirée jeux** : vendredi 18 octobre de 20h à 22h à la MDC, sur inscription
 - * **Chasse au trésor** : jeudi 24 octobre programmation en cours
- * **Soirée Karaoké** : vendredi 25 octobre de 20h à 23h à la MDC - sur inscription
- * **Cuisinez la Normandie** : lundi 4 novembre à 14h (fabrication des pâtes à pain) & mardi 5 à 9h (cuisson) sur inscription
 - * **Noël de la MDC** : vendredi 20 décembre goûter de Noël à 17h



Espace Familles « PARENT'AÏSE »

Arrivée de Ceylan, notre nouvelle référente familles

Le rendez-vous incontournable des familles
Des ateliers parents-enfants
Des sorties familles

Renseignements auprès de vos animatrices Anne-Cécile & Ceylan : 07 88 28 11 21

Secteur jeunesse

Arrivée de Ceylan qui vous proposera un programme pour les vacances d'automne !



Les échanges de savoirs entre habitants

Chacun a des savoir-faire, peut avoir envie de les transmettre et chacun peut recevoir des savoirs. Vous souhaitez échanger et participer à cette joyeuse dynamique ? Contactez votre centre social qui se chargera de vous mettre en relation avec les autres adhérents, accompagné de Maryvonne.

Espaces bénévoles

Votre centre social recherche des bénévoles !
N'hésitez plus, venez donner de votre temps, de votre énergie, de vos savoir-faire...
Contactez votre centre social.

FOCUS !

Des nouvelles activités à partir de septembre 2024 à la MDC!

- **Retrouver sa souplesse** : Reprendre contact avec son corps, grâce à des mouvements légers, d'étirement et d'assouplissement.
- **Cosmétiques naturels** : Prendre un temps esthétique pour et par soi-même, grâce à des soins fabriqués avec des produits que l'on trouve dans sa cuisine. (miel, citron, bicarbonate...)
- **Mandala** : Coloriage de dessins fins, pour se retrouver, prendre un temps de répit et de détente dans la journée.
 - **Récup'Art** : Fabrication de tableaux à base d'objets recyclés avec Elisabeth (bénévole).
- **Ludisport** : Atelier parents, découverte d'activités sportives et ludiques, à partager ensuite avec vos enfants.
- **Atelier Beaux-Arts** : À partir de septembre votre nouvelle professeure d'arts plastiques Aneta sera présente pour remplacer Franck Erekoze.
- **Atelier Arts plastiques** : Oriane (bénévole) aura le plaisir de vous accueillir pour réaliser du coloriage pour adultes, aux crayons, aquarelle, peinture ...



ATELIERS ADULTES !

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<p>Nouveau Retrouver sa souplesse De 10h à 11h Rdv MDC Gratuit Avec Maryvonne & Stéphane</p>	<p>Nouveau Atelier massage bébé (tous les 15 jours semaines impaires) De 10h à 11h de 3 mois à 18 mois Rdv espace Gisèle-Halimi Gratuit Avec Anne-Cécile</p>	<p>Atelier parents enfants De 10h00 à 12h00 à partir de 3 ans Rdv espace Gisèle-Halimi Gratuit Avec Anne-Cécile</p>	<p>Cuisine de base De 9h15 à 12h30. Rdv MDC Tarif selon QF Avec Aline</p>	<p>Mouv'It De 9h30 à 11h. Rdv MDC. Tarif : 13€70 Avec Stéphane</p>	<p>Couture de 9h à 12h deux fois par mois Tarif : 13€70 Rdv MDC Avec Marie-Pascale</p>
<p>Atelier créatif De 14h à 17h Rdv MDC Gratuit Avec Aline</p>	<p>Randonnée De 13h15 à 17h30 Rdv Parking MDC Gratuit Avec Jacques (bénévole)</p>	<p>Nouveau Atelier parents enfants De 14h à 16h à partir de 3 ans Rdv MDC Gratuit Avec Anne-Cécile</p>	<p>Nouveau Atelier parents ludisport De 9h30 à 11h30 Rdv Espace Gisèle-Halimi Gratuit Avec Stéphane</p>	<p>Randonnée De 13h15 à 17h30 Rdv Parking MDC Gratuit Avec Michel (bénévole)</p>	
<p>Mouv'It De 14h à 16h Rdv MDC Tarif : 13€70 Avec Stéphane</p>	<p>Peinture groupe 2 Beaux-Arts De 14h à 16h Tous les 15 jours (début 03/09) Tarif : 28€40 Rdv MDC Avec Aneta</p>	<p>Nouveau Mandala De 16h à 17h30 Rdv MDC Gratuit Avec Maryvonne</p>	<p>Nouveau Récup'Art De 13h30 à 15h30 12/09, 26/09, 10/10, 07/11, 21/11, 05/12, 19/12 Gratuit Avec Elisabeth (bénévole)</p>	<p>Nouveau Arts plastiques De 14h à 16h Tous les 15 jours (début 06/09) Gratuit Avec Oriane (bénévole)</p>	
<p>Cuisine De 14h à 16h avec « Femmes d'Argentan et femmes du monde » 3ème lundi de chaque mois Rdv MDC gratuit</p>	<p>Marche tranquille De 14h à 16h Rdv MDC Gratuit Avec Stéphane</p>	<p>Chant Les cigales De 17h à 18h30 Rdv MDC Gratuit Avec Pascale (bénévole)</p>	<p>Echanges de savoirs De 14h à 17h. Rdv MDC Gratuit Avec Maryvonne</p>		
<p>Peinture groupe 1 Beaux-Arts De 14h à 16h Tous les 15 jours (début 02/09) Tarif : 28€40 Rdv MDC Avec Aneta</p>	<p>Nouveau Cosmétiques naturels De 14h30 à 16h 10/09, 24/09, 08/10, 05/11, 19/11, 03/12, 17/12 Gratuit Avec Maryvonne</p>		<p>Atelier bricolage De 14h à 17h Rdv MDC Gratuit Avec David (bénévole)</p>		
	<p>Nouveau Atelier créatif De 14h à 17h Rdv espace Gisèle-Halimi Gratuit Avec Aline</p>		<p>Motricité douce De 14h30 à 15h45 Du 04/04 au 30/05 Rdv MDC Gratuit Avec Stéphane</p>		
	<p>Jeux me pause De 16h15 à 18h Rdv MDC Gratuit Avec Loïc</p>				

Vous pouvez retrouver toutes nos activités sur intramuros.

Vous pouvez télécharger gratuitement l'application sur votre téléphone (sans création de compte).



IntraMuros



MAISON DU CITOYEN - Centre social & d'initiatives municipal

1 rue des Pervenches - 61200 ARGENTAN - 02 33 36 85 84 - mdc@argentan.fr