

2013 - 2014

# *+ de 100 façons de bouger et d'agir*

*le guide pratique de vos 5 centres sociaux*



*programme 2013/2014  
des activités des centres sociaux  
de la Communauté urbaine d'Alençon*

# Le mode d'emploi du guide

---

Exhaustif et synthétique, voici le guide pratique 2013/2014 des activités des centres sociaux, ouverts à tous les habitants de la Communauté urbaine d'Alençon.

Un aperçu global, juste pour attiser votre curiosité et vous donner envie d'aller à la rencontre des équipes. N'hésitez pas à les solliciter. Elles connaissent sur le bout des doigts les moindres détails pratiques de leurs activités.

## Quelques points de repère

Chaque centre social est symbolisé par une couleur unique. Pour savoir où ça se passe et qui organise l'activité concernée, repérez bien les couleurs ci-dessous, vous les retrouverez tout au long de la brochure.

▼ **Centre social Croix-Mercier**

◀ **Centre social Edith Bonnem**

▲ **Centre socio-culturel**

**Paul Gauguin**

▶ **Centre social et culturel  
de Courteille**

▼ **Centre social ALCD**

## Les détails pratiques

Jours, horaires et précisions utiles... toutes les informations pratiques sont regroupées à la fin du guide. Pour retrouver une activité, munissez-vous de son numéro et rendez-vous page 24.

# Edito

---

Les centres sociaux sont des équipements de proximité qui proposent à l'ensemble de la population d'un territoire un accueil et une offre d'animations variées.

Implantés au cœur des quartiers, en ville et en milieu rural, les centres sociaux sont des structures polyvalentes, où chacun peut trouver des activités et des services, en fonction de ses besoins et de ses goûts : atelier théâtre, de vidéo, de cuisine ou de couture, sans oublier les groupes d'échange et de réflexion collective, ou les centres de loisirs sans hébergement...

Ainsi, chaque centre social, dans un souci de convivialité, développe ses actions, en fonction de ses différents publics : familles, enfants, adultes, personnes âgées... La dignité humaine, la solidarité et la démocratie sont toujours les valeurs qui guident leurs démarches.

Dans le cadre de ces compétences la Communauté urbaine d'Alençon soutient les centres sociaux de son territoire et propose à travers ce guide, de vous faire connaître les actions menées par chacun des centres pour vous permettre d'en bénéficier.

**Joaquim PUEYO**

*Président de la Communauté urbaine  
Député-Maire d'Alençon*

**Armand KAYA**

*Délégué communautaire aux centres sociaux*

# Les 5 centres sociaux de la CUA en 4 points cardinaux

---

Hiver comme été, ils déploient une énergie débordante. Ici, on se croise dans un joyeux brassage des âges, des origines, des milieux et des situations vécues. Echanger et se rencontrer, enrichir et nourrir son quotidien, apprendre et transmettre à son tour, partager ce que l'on sait et continuer d'apprendre, jouer et se divertir mais aussi être accompagné, écouté et trouver un soutien pour rebondir, le tout dans un respect de valeurs fondamentales telles que la solidarité, la dignité, la bienveillance, l'ouverture à autrui et... la démocratie. C'est tout cela à la fois, un centre social. Au cœur de la CUA, ce sont 5 équipements ancrés dans leur quartier et rayonnant sur tout le territoire urbain et péri-urbain. 5 équipes pleinement investies aux côtés de tous et de chacun, qui ne travaillent pas seulement pour vous mais agissent avec vous.

Poussez donc la porte !

Chacun a son identité et ses spécialités.

## ▼ Au nord-ouest

### **le centre social Croix-Mercier**

Un centre « encarté »... à la Fédération des centres sociaux et socioculturels de France. Membre officiel de cette grande famille, il défend ses valeurs et s'engage pour un quotidien solidaire et citoyen. Concrètement ? Le centre social Croix-Mercier est

un « entremetteur », un acteur de la mise en lien qui redonne aux habitants le pouvoir d'agir, de s'organiser, de mener des actions de proximité. Energies individuelles ou collectives, le centre social Croix-Mercier implique à ses côtés les habitants, jusque dans son conseil d'administration.

## ◀ A l'ouest

### le centre social Edith Bonnem

Atteint d'un syndrome avéré d'hyperactivité, le centre social Edith Bonnem a mis la petite enfance et l'insertion au cœur de son projet. Ainsi, 180 enfants et leurs familles prennent le chemin d'Arlequin : un service de garde enrichi d'un accompagnement approfondi autour de la parentalité. Le volet insertion se traduit quant à lui par un cortège d'actions ciblées, au premier rang desquelles figure l'enjeu crucial de la mobilité. Aujourd'hui, Edith Bonnem a des envies de voyage... Dans ses cartons, la création d'un centre social itinérant pour renforcer l'intégration et favoriser les liens avec une autre composante de la population : les gens du voyage.

## ▲ Au sud

### le centre socio-culturel Paul Gauguin

« Siège social » de la mixité, le centre socio-culturel Paul Gauguin vibre et rayonne par la diversité des cultures qui s'y croisent. Place de la Paix, il est le cœur et le poumon historique du quartier de Perseigne mais qu'on se le dise : il s'ouvre à tous les habitants de la Communauté urbaine ! Ici, les projets sont impulsés par l'écoute attentive et l'observation minutieuse du territoire et des populations qui y vivent. Impliquer toutes les générations pour les rendre actrices de leur devenir, le centre socio-culturel Paul Gauguin n'agit pas en professeur mais en passeur.

## ▶ Au nord-est

### le centre social et culturel de Courteille

Populations, cultures, origines, générations... Il règne ici une véritable éthique du brassage et de la mixité. Suscitant constamment le mélange, bien au-delà des frontières du quartier de Courteille, le centre social et culturel joue collectif. Ainsi, pour cheminer vers un « mieux vivre ensemble », les habitants s'investissent et s'engagent bénévolement, dans une dynamique d'échange et de transmission. Seul établissement géré par la CAF de l'Orne, le centre social et culturel de Courteille est également l'unique détenteur du plus grand « coffre à jouets » d'Alençon : la ludothèque.

## ▼ Et un peu plus à l'ouest...

### l'ALCD

Avec ce petit dernier, le club des 4 s'est agrandi. Seul centre social installé hors des frontières de la ville d'Alençon mais en plein cœur de la nouvelle CUA, il s'est fait depuis longtemps une place de choix dans le quotidien des habitants de Saint-Denis-sur-Sarthon qui y entrent « comme dans un moulin » (les locaux sont effectivement installés dans un ancien moulin réhabilité). Son signe particulier ? Une pyramide des âges résolument intergénérationnelle qui fait de l'ALCD un véritable carrefour inter-âge. De manière informelle ou au sein d'activités encadrées, ce croisement des générations est une réalité palpable.



18 façons de bouger et d'agir

# pour les petits de 0 à 5 ans



▶ 1. ▶ 2.

## Halte-garderie, de 0 à 4 ans

Le temps d'une course, d'un rendez-vous ou tout simplement pour l'initier aux plaisirs de la vie en collectivité... les haltes-garderies vous offrent des modes de garde ponctuels adaptés.

▶ 1. Les pt'its loups, de 0 à 4 ans

▶ 2. La bambinelle, de 2 mois ½ à 4 ans

▶ 3. ▶ 4. ▶ 5. ▶ 6. ▶ 7.

## Sa toute première activité de loisirs

▶ 3. Arlequin

▶ 4. Arlequin BB

▶ 5. Atelier jeux libres

▶ 6. Trampoline

▶ 7. La maison à malice

De 0 à 5-6 ans, 4 formules d'accueil parent-enfant complémentaires pour favoriser l'éveil de votre tout-petit, bâtir un lien de complicité avec lui, apprendre à mieux le connaître. Un moment privilégié d'activités à partager en duo. Selon les centres, il pourra s'agir de jeux libres, musique, gym, contes, peinture, modelage, massage...

*Existe aussi en version miniature, dès la naissance, avec Arlequin BB (de 0 à 10 mois), Trampoline et La maison à malice.*

▶ 8. ▶ 9.

## Ateliers motricité

Un parcours de motricité spécialement étudié pour expérimenter toutes les ressources de son corps. Grimper, glisser, rouler, ramper... de vraies prouesses pour gymnastes en herbe. Pensé pour les enfants de 0 à 5 ans accompagnés de leurs parents, il est décliné dans une version spéciale « assistantes maternelles », pour les enfants de 0 à 3 ans.

▶ 10. ▶ 11. ▶ 12. ▶ 13. ▶ 14.

## Accueil collectif de mineurs de 3 à 5-6 ans

Jouer ensemble, construire avec ses mains, écouter des histoires, se faire des copains... le centre de loisirs prend le relais de l'école le mercredi et pendant les vacances scolaires. Dans chaque centre, les équipes encadrantes sont à l'écoute de vos enfants, les aident à grandir, à se construire, à s'éveiller et à s'épanouir en harmonie avec les autres. Le centre de loisirs est une fabrique à souvenirs.

### Précisions utiles

*Selon les centres, accueil en demi-journée, en journée complète, avec ou sans repas.*

*Attention ! Capacité très limitée. Calendrier d'inscription et conditions détaillées à retrouver auprès de chaque établissement.*

▶ 15. ▶ 16.

## Activités de loisirs 3-5 ans

Exclusivement dans le cadre de l'accueil collectif de mineurs, chaque centre établit un programme d'activités variées, à vivre tout au long de l'année, entre ou hors les murs (piscine, moto, patinoire, poney, calligraphie...).

*Attention ! Capacité très limitée.*

*Pensez à vous inscrire.*

▶ 17. ▶ 18.

## Danse

▶ 17. De 4 à 7 ans, une initiation au geste dansé pour apprendre à faire parler son corps, jouer de son potentiel d'expression et apprivoiser l'espace.

▶ 18. De 3 à 5 ans, de mini stages thématiques et initiatiques pour aborder l'expression corporelle de multiples façons.

# 23 façons de bouger et d'agir pour les enfants de 6 à 11 ans

▼ 19. ▲ 20. ▲ 21. ► 22. ▼ 23.

## Accompagnement scolaire

Nettoyez les miettes du goûter, c'est l'heure des devoirs ! Les équipes des centres sociaux guident vos enfants tout au long de ce rendez-vous quotidien avec les « leçons », les accompagnent individuellement et les aident à cheminer vers l'autonomie. Scolaire et ludique à la fois, cet accompagnement associe la nécessaire concentration au réconfort du jeu et de multiples activités d'éveil (selon les établissements : ateliers pratiques, sorties, lecture...).

▼ 24

## Atelier autour du livre

Au beau milieu des bouquins, s'exercer à la lecture et à l'écriture... Organisées à la Médiathèque, ces séances d'accompagnement scolaire nomades accueillent en duo parents et enfants pour leur donner le goût des livres.

► 25.

## Aqua famille

On commence par y tremper le bout de l'orteil et on finit par ne plus vouloir rejoindre les vestiaires... Ici, la piscine est envisagée comme une grande salle de jeux aquatiques. Alors tous à l'eau ! Les séances d'Aqua famille (débutants ou perfectionnement) s'adressent aux enfants à partir de 6 ans, accompagnés d'un de leurs parents.



▼ 26. ◀ 27. ▲ 28. ▶ 29. ▼ 30.

### Accueil de mineurs 6-12 ans

Le mercredi et pendant les vacances scolaires, il prend la suite du centre de loisirs des tout-petits (lire page 7), en adaptant les activités proposées en fonction de l'âge et des centres d'intérêt des enfants.

#### Précisions utiles

*Accueil selon les centres, en demi-journée, en journée complète, avec ou sans repas. Attention ! Capacité limitée. Calendrier d'inscription et conditions détaillées auprès de chaque établissement.*

▼ 31. ▲ 32. ▼ 33.

### Activités de loisirs 6-11 ans

Qu'il s'agisse de sport, de culture ou de divertissement, ces activités sont accessibles exclusivement aux enfants de l'accueil collectif de mineurs, en fonction de leur âge. Tout comme pour les 3-5 ans, la capacité d'accueil est limitée et les inscriptions indispensables (lire page 7).

▼ 34.

### Zumba

Des cours de zumba version miniature (lire aussi la description de l'activité page 14), pour enfants de 8 à 13 ans. Une habile façon de canaliser leur énergie débordante.

◀ 35. ▶ 36.

### Guitare

Dès 8 ans, commencer à gratter les cordes d'une guitare sèche, positionner ses doigts sur le manche, apprendre ses premiers accords... Des cours individuels de 30 minutes en forme d'éveil musical, pour découvrir les fondamentaux de l'instrument. Une activité également proposée aux adultes (lire page 14).

▶ 37.

### Danse

De 8 à 11 ans, des ateliers pour s'initier à deux formes d'expressions chorégraphiques complémentaires : la danse contemporaine

(basée sur l'expression d'une émotion par le corps et offrant une large place à l'improvisation) et la danse modern'jazz (basée sur la rythmique et l'interprétation collective de motifs et de phrases chorégraphiques, sur des musiques actuelles).

▼ 38.

### Stages de danse

De 6 à 11 ans, vivre un moment fort et intense autour de la danse, sur un mode toujours ludique. Ces stages s'adressent à la fois aux curieux, pour découvrir une forme d'expression chorégraphique, et aux passionnés, soucieux de se perfectionner.

▼ 39.

### Atelier théâtre

33 séances pour comédiens en herbe de 6 à 10 ans, guidés par un comédien metteur en scène professionnel. Le théâtre est ici considéré comme un jeu tout à fait sérieux. Tout en s'amusant, on exerce sa mémoire, sa concentration, sa capacité d'expression et, surtout, son écoute de l'autre.

▼ 40. **Loisirs créatifs**

On y vient tout seul dès 7 ans ou même plus petit, accompagné(e) de papa ou maman. Cet atelier éveille la créativité et la dextérité tapie en chacun, pour faire des merveilles avec trois bouts de ficelle.

▶ 41.

### Ludothèque «Le coffre à jouets»

Au cœur du quartier de Courteille, un gigantesque « coffre à jouets ». Jeux libres ou animations ludiques, on y vient avant tout pour se distraire, à partir de 7 ans, seul(e) ou accompagné(e) de ses parents. Et comme dans une bibliothèque, on peut aussi emprunter des jeux pour la maison. Bien au-delà du divertissement, Le coffre à jouets constitue un vrai support éducatif, facteur d'épanouissement personnel et collectif.

14 façons de bouger et d'agir

# pour les ados de 12 à 18 ans



▼ 42. ▲ 43. ▲ 44. ► 45. ► 46. ▼ 47.

## Accueil de loisirs pour adolescents

Les ados à l'assaut du centre social ! A condition de respecter les règles élémentaires du bien vivre ensemble, ils sont ici comme chez eux. Grâce à des temps libres et ouverts, ils peuvent se retrouver, discuter, bâtir des projets et trouver des réponses à leurs questions (santé, prévention des risques...). Dans cet espace de liberté, rien ne leur est imposé. Les maîtres-mots ? L'échange, l'apprentissage de l'indépendance et la coopération interactive. Après des animateurs, ils trouvent un accompagnement, un soutien et des conseils, pour concrétiser leurs projets. Cet accueil ressemble à ce qu'ils en font.

### Chaque centre social a son fonctionnement propre :

▼ 42. Accueil ouvert aux petites et aux grandes vacances. Dans une dynamique coopérative, les activités hebdomadaires sont déterminées avec les ados, au début de la semaine.

▲ 43. De 12 à 15 ans, vivre un bout d'été au centre social, avec des activités pensées en fonction des centres d'intérêt des adolescents.

▲ 44. De 11 à 17 ans, un accueil et des activités, toute l'année.

► 45. Un accueil libre et ouvert pour les jeunes de 11 à 18 ans, toute l'année, le week-end et en soirée.

► 46. Accueil collectif de mineurs, de 11 à 18 ans

▼ 47. L'espace ados offre une forme d'accueil libre et volontaire, en soirée et pendant les vacances scolaires.

▼ 48. ▲ 49.

## Séjours ados 12-17 ans

Le ski en hiver, la campagne, la mer ou la ville en été... Toujours prêts à partir ? Alors il faut s'investir. Dans une dynamique d'autonomisation et de responsabilisation des jeunes générations, ces séjours sont en partie autofinancés, grâce à des actions concrètes, imaginées et organisées par les intéressés. Les vacances, ça s'anticipe et ça s'organise.

▲ 50.

## Sports

Foot en salle, badminton, basket, tennis de table... des activités sportives à la carte, à pratiquer en duo ou en groupe. Pour les encadrer, les animateurs du centre visent leur casquette d'entraîneur.

▼ 51.

## Gym tonic

Pour les ados de 12 à 18 ans, la gymnastique sera tonique et sportive. Des séances rythmées, animées par l'association D'Ecouvres verte.

▼ 52.

## Danse hip-hop

Les ados le « kiffent » de façon quasi-unanime. Dans le cadre d'Escap'ados, ces ateliers hebdomadaires ouverts aux jeunes de 12 à 17 ans, permettent de découvrir ou d'approfondir sa pratique de cette danse du bitume, aussi appelée « break dance ».

▼ 53.

## Atelier graph

Secouez les bombes, vous allez enfin pouvoir dessiner sur les murs. Un atelier d'art urbain, ponctué d'interventions de rue, en direct et in-situ.

▼ 54.

## Atelier théâtre

33 séances pour fouler les planches et participer à la création d'un spectacle collectif. Animé par un comédien metteur en scène professionnel, cet atelier convoque à la fois leurs capacités d'expression, d'imagination et d'écoute de l'autre : une véritable école de la vie.

▼ 55.

## Stages de danse

De 12 à 18 ans, des stages thématiques pour faire le tour du monde des danses populaires : rythmes africains, argentins, salsa, zumba...

75 façons de bouger et d'agir  
**pour les adultes**



# Pratique sportive

## Gymnastique

- ▼ 56. santé
- ▼ 57. d'entretien
- ▲ 59. d'entretien
- ◀ 58. volontaire
- ▶ 60. traditionnelle
- ▶ 61. douce
- ▼ 62. douce
- ▼ 63. tonic

6 façons de la pratiquer pour une même finalité : entretenir son corps et sa forme. Quelle que soit votre condition physique, ces cours collectifs s'adaptent à vos capacités et vous initient aux bons gestes. Un tapis, quelques accessoires (ballon, poids) et c'est parti pour une séance ludique et sportive à la fois, entre échauffement, musculation et étirements.

## ◀ 64.

### Aqua-fitness

Comme un poisson dans l'eau, l'aquagym permet de se muscler l'air de rien. Grâce à la sensation de légèreté conférée par l'eau, voici une méthode de gymnastique douce et efficace. Presque sans effort, l'aqua-fitness n'empêche pas le réconfort. Pour clore chaque séance, un petit détour par le sauna et le hammam d'Alencéa s'impose.

## ▲ 65.

### Piscine

Des sorties à la piscine pour piquer une tête, nager ou barboter.

## ◀ 66.

### Marche nordique

Le saviez-vous ? Vos bras aussi servent à la marche. Cette technique de marche rapide et sportive accessible à tous, nous vient de Finlande et se pratique avec deux bâtons. Une marche stimulante en pleine nature qui sollicite les chaînes musculaires de l'ensemble du corps.

## ▼ 67. ◀ 68. ▲ 69. ▶ 70. >>> ▶ 73.

### Randonnée

Gourde, sac à dos et chaussures de marche : à vous les chemins de campagne et les balades en sous-bois, guidé(e) par des marcheurs invétérés qui traceront chaque semaine un itinéraire différent. Découvrir autrement les paysages et les forêts qui bordent Alençon, s'oxygéner, partager le plaisir de marcher à plusieurs... la randonnée regorge de bienfaits.

#### Précisions utiles



*Dans chaque centre, l'activité randonnée s'adapte au marcheur que vous êtes. Débutant ou confirmé, le programme est établi en concertation avec les inscrits.*

▶ *Votre dose de marche hebdomadaire ne vous suffit plus ? Partez pour un séjour complet de randonnée. C'est votre centre social qui l'organise.*

## ▼ 74.

### Balade rencontre pédestre

Une randonnée intergénérationnelle ! Ici, les randonneurs ont de 3 à 100 ans et les poussettes sont acceptées. Une autre façon d'aborder la randonnée, pour partager avec tous le plaisir de marcher à son rythme. Les objectifs ? Prendre l'air, respirer à pleins poumons et refaire le monde.

# Pratique artistique

▼ 75.

## Atelier zumba

Connaissez-vous la zumba ? Une danse sportive, un sport qui se danse... En bref, une discipline complète et vitaminée qui associe l'expression artistique du corps à l'exercice physique, sur des rythmes latinos. Née en Colombie, elle a conquis la planète entière. Un phénomène qui n'épargne pas Alençon.

▼ 76.

## Atelier salsa en ligne

Se déhancher sur des rythmes endiablés. Pratiquer la salsa en ligne, c'est s'offrir un voyage hebdomadaire d'une heure, au soleil de Cuba, sans quitter Alençon.

*Zumba ou salsa, ces deux ateliers existent aussi en version stage intensif, trois fois par an, pour les inconditionnels. Renseignez-vous !*

◀ 77.

## Danse fitness nouvelle tendance aéro-latino

De la danse qui bouge et qui secoue, aux sons des rythmes latino (salsa, samba, flamenco) ! Une danse à mi-chemin entre le fitness et la salsa. Apportez votre énergie, vous en aurez besoin. Qui a dit que la danse n'était pas un sport ?

◀ 78.

## Danse tango

Animés par des aficionados de la discipline, ces ateliers vous ouvrent la voie vers un art pétri d'élégance, de grâce et de sensualité. Posture, marche, guidage... vous pourrez vous initier aux fondamentaux de ce sommet de la culture argentine. Il vous manque un partenaire de piste ? Venez seul(e), vous le/la trouverez sur place.

◀ 79.

## Atelier histoire du tango

Bien plus qu'une danse, le tango est une culture, une musique, l'expression de tout un patrimoine populaire. Ces ateliers « documentaires » vous entraînent dans les faubourgs de Buenos Aires, pour partager le secret des milongas, ces cafés à tango typiquement argentins.

◀ 80.

## Danse folk

Envie de claquer du talon au son de l'accordéon ? Les branchés du folk vous initient aux danses folkloriques du patrimoine chorégraphique populaire.

◀ 81. ▶ 82.

## Guitare

Qu'il s'agisse de s'initier et d'apprendre les bases ou de se perfectionner dans l'art de lui gratter le nombril, ces cours individuels hebdomadaires de guitare sèche durent 30 minutes et s'adaptent à votre niveau. Une activité également accessible dès 8 ans.

◀ 83.

## Cours d'accordéon ou de clavier

Deux cours de pratique instrumentale ayant pour unique point commun : le piano. Que vous préférerez vous asseoir devant le clavier ou le porter en bretelles, ces cours individuels sont dispensés par le même professeur.

▶ 84.

## Théâtre

Exprimer une émotion, raconter une histoire, incarner des personnages, le théâtre est affaire d'aventure humaine et collective, mais aussi de jeu et d'imagination en action. Animés par un comédien et metteur en scène professionnel, ces ateliers visent à la « fabrication » d'un spectacle, offert en restitution publique à la fin de l'année.

## ▲ 85.

**Théâtre forum**

Un théâtre d'action et de liberté de parole. Grâce à la distance offerte par le théâtre, exprimer un sentiment ou un point de vue sur un sujet donné, recréer du dialogue et de l'échange avec ses partenaires de jeu, trouver la juste manière de dire, formuler avec précision et clarté. Des ateliers pour exercer l'art de la parole dans sa globalité, en tenant compte de celle des autres.

## ▼ 86.

**Danse**

Des stages à la carte, avec un thème et un intervenant spécifiques. Modern'jazz, danses du monde... dans un esprit d'ouverture et de découverte, voici une occasion de faire ses premiers pas avec chaque genre chorégraphique. Libre à vous ensuite, si le corps vous en dit, de tomber tout entier dans la marmite pour une pratique plus intensive.

# Loisirs créatifs

## ▼ 87. ◀ 88. ▲ 89. ▶ 90. ▼ 91.

**Ateliers de loisirs et arts créatifs**

L'art, la manière et le plaisir de mettre ses dix doigts de fées à contribution ! Les arts créatifs ont le vent en poupe. Ils investissent les centres sociaux, chacun à leur façon. Basé sur l'échange de savoirs, de techniques et d'astuces, ces ateliers de loisirs permettent de réaliser selon l'humeur et l'envie, des objets de décoration (cadres, abat-jour), des bijoux ou des accessoires décoratifs pour les fêtes.

**Quelques signes particuliers selon les équipements :**

▼ 87. Inconditionnellement intergénérationnel, cet atelier s'adresse aussi bien à la famille qu'aux adultes seuls ou aux enfants à partir de 7 ans.

◀ 88. L'atelier à roulettes, un atelier de loisirs créatifs en tous genres, animé par une intervenante extérieure.

▲ 89. Des loisirs créatifs « tendance » arts plastiques qui intègrent la peinture et le dessin.

▶ 90. Un programme généraliste, qui s'étend de la peinture sur soie à la réalisation d'abat-jour.

▼ 91. 2 ateliers complémentaires : L'atelier à roulettes et un atelier animé par l'équipe du centre.

## ▼ 92.

**Stages de loisirs créatifs**

À chaque stage son thème spécifique pour des créations sur-mesure : bougies, décoration avec des serviettes, préparatifs de Noël, initiation au scrapbooking, sacs à mains brodés, bijoux...

## ▼ 93.

**Calligraphie**

Les belles lettres. S'initier ou se perfectionner dans l'art de former ses caractères d'écriture. Avec la calligraphie, faites de vos écrits des œuvres à admirer autant qu'à lire.

▶ 94.

**Sculpture sur bois**

Un véritable atelier tout équipé de menuiserie (rabots, scies, établis, tour...) pour réaliser objets et sculptures. Travailler de multiples essences de bois, transformer la matière brute en un objet figuratif et décoratif, cet atelier s'appuie sur la mise en réseau d'amateurs chevronnés ou débutants qui partagent leurs connaissances.

▶ 95.

**Patchwork**

Imaginer son dessin, choisir ses étoffes, ses couleurs et, par un subtil jeu d'assemblage de coupons, créer un véritable tableau en tissu. Vous pourrez ensuite en faire l'élément de personnalisation d'un coussin, d'une couverture ou, tout simplement l'accrocher au mur.

▼ 96.

**Aquarelle**

Un aquarelliste passionné vous enseigne les techniques fondamentales de cet art en couleurs et vous accompagne pour les mettre en pratique (dessin, mine de plomb..).

▼ 97.

**Dentelle aux fuseaux**

Animé par une dentellière diplômée, cet atelier vous initie au maniement des fuseaux pour créer vos premiers ouvrages uniques de dentelle. Une histoire de jonglage, dans un entrelacs de fils !

# Savoir-faire

▼ 98. ◀ 99. ▶ 100. ▼ 101.

**Informatique**

Devenir un vrai «geek» ou tout simplement se familiariser avec l'outil informatique, ces rendez-vous avec les ordinateurs mis à disposition au sein des équipements, accompagneront pas à pas votre pratique débutante ou plus confirmée. Gérer internet et sa messagerie, faire la chasse aux spam et aux virus, classer et traiter des photos, diagnostiquer les petites pannes... autant de thématiques essentielles, abordées au gré de vos besoins.

*Sous forme de mini-stage, de cycle ou d'ateliers ponctuels, le programme détaillé est disponible auprès de chaque centre.*

▼ 102.

**Ateliers de maintenance**

Procédures de contrôle, méthodes de nettoyage, changement d'une pièce défectueuse, mises à jour du système, sauvegardes... 3 cycles de 5 ateliers pour devenir le médecin attiré de votre matériel informatique.

▼ 103. ◀ 104.

**Cuisine**

Ça s'agit autour des fourneaux des centres sociaux ! Dédiés aux délices du goût et au plaisir de la table, ces ateliers mettent la cuisine du quotidien sur le plan de travail. Des astuces, des techniques et des secrets de chef pour cuisiner simple et savoureux et composer un repas équilibré avec un budget limité. Une question d'équilibre alimentaire et budgétaire, car les deux vont souvent de pair.



## ▲ 105.

**Cuisine du monde**

Une cuisine sans frontières qui part puiser dans les garde-manger du monde entier. Amateurs de cornes de gazelles ou de samoussas, prenez le chemin de Perseigne pour en découvrir les secrets de fabrication.

## ◀ 106. ▲ 107.

**Couture**

Vous séchez sur un ourlet ou une fermeture éclair ? Pensés dans une dynamique d'échange et de transmission des savoirs, ces ateliers couture combleront vos lacunes. Conçus à partir de vos travaux en cours ou en projet, ils feront de vous une vraie petite main experte et autonome pour réaliser à la maison, ouvrages d'ameublement ou de confection.

## ▼ 108.

**Couture création**

C'est moi qui l'ai fait ! Moins technique que purement créatif, cet atelier vise la réalisation d'accessoires de mode ou de décoration pour la maison. Des pièces uniques, à imaginer et à façonner de A à Z.

## ◀ 109.

**Gym mémoire**

Muscler son cerveau, travailler sa mémoire... cet atelier vous entraîne à exercer votre capacité de mémorisation par des exercices simples et pratiques à utiliser au quotidien. Pour tenir en respect votre penchant « tête de linotte » !

## ◀ 110.

**Lecture labiale**

Lire sur les lèvres ou articuler pour faciliter la compréhension d'un interlocuteur malentendant. Animé par l'Association des Devenus Sourds et Malentendants du Calvados, cet atelier s'adresse tout particulièrement aux déficients auditifs et à leur entourage.

## ▶ 111. ▶ 112.

**Photographie**

Entre compétences techniques (matériel, choix de l'objectif...) et regard artistique (cadrage, lumière...) ces ateliers de photographie abordent une multitude d'aspects, quel que soit le sujet du cliché (portrait, photographie animalière, paysages, sites...). Ici, la compétence d'intervenants extérieurs est complétée par un échange transversal des savoirs et des expériences.

*Un atelier en deux niveaux : débutants ou confirmés.*

## ▲ 113.

**Bricolage**

Que vous ayez tout à découvrir ou tout à transmettre, ces ateliers de bricolage sont là pour vous aider à faire le tri dans votre boîte à outils, trouver le bon matériel et apprendre à vous en servir. Basés sur l'échange de savoirs, ces ateliers de bricolage vous permettront d'acquérir l'autonomie nécessaire pour les petits travaux de la maison.

# Bien-être

▼ 114. ◀ 115. ▼ 116.

## Sophrologie

Dehors le stress ! Relâcher le corps pour détendre la tête : avec la sophrologie, vous apprenez à mobiliser vos ressources personnelles pour surmonter les petits tracas du quotidien et vivre pleinement les grands moments de la vie. Cette méthode de relaxation approfondie associe la décontraction musculaire complète, la respiration et la convocation d'images positives. Mieux connaître son corps, gérer et tenir à distance son anxiété, adopter une attitude positive... pratiquer la sophrologie, c'est cheminer vers un mieux-être global et personnel, au quotidien.

◀ 117. ▶ 118.

## Yoga

Cette pratique ancestrale de bien-être faisait déjà l'unanimité en Inde, au 3<sup>e</sup> millénaire avant notre ère ! Conjuguant postures, exercices respiratoires et relaxation, le yoga réconcilie le corps et l'esprit. A l'écoute de votre équilibre intérieur, vous ferez un parfait yogi, quel que soit votre âge ou votre condition physique. En matière de yoga, la compétition n'a pas droit de cité.

◀ 119.

## Tai chi chuan

Une vraie chinoiserie. Le tai chi chuan est un art martial qui mobilise le corps autant que la tête et associe une méthode d'auto-défense très efficace à la recherche philosophique d'un équilibre entre les forces du yin et du yang. Des cours encadrés par le centre de Tai chi chuan et d'arts énergétiques internes.

▶ 120.

## Stretching

On le fait naturellement avant de sortir du lit. S'étirer est un geste bienfaisant, qui apaise. Au cours de ces ateliers, vous apprendrez l'art d'étirer et de détendre vos muscles pour gagner en souplesse.

▲ 121.

## Socio-esthétique

Des ateliers pour se pomponner ? Ici, le soin esthétique n'a rien de futile ni d'anodin. Son enjeu s'étend au-delà de l'image et de l'apparence, il est une vraie question d'identité. Être bien dans sa peau, c'est le préalable indispensable pour être bien avec les autres. La socio-esthétique relie toutes ces notions pour permettre aux personnes fragilisées physiquement, psychologiquement ou en détresse sociale, de porter un nouveau regard sur elles-mêmes et de cheminer vers l'estime de soi.

# Parole, convivialité et connaissance

▼ 122.

## Café tricot

Tricot entre les mains, voici un temps privilégié de papotage totalement assumé. A l'envers et à l'endroit, vous pourrez partager votre savoir-faire de tricoteuse et glaner quelques conseils en retour. Vous verrez, les langues aussi savent parfaitement tricoter.

◀ 123. ▶ 124.

## Espaces d'échange et de convivialité

Un moment privilégié pour parler de manière informelle, partager tout simplement et selon l'humeur, l'anecdotique ou l'essentiel. Autour d'un thé ou d'un café, être ensemble et tisser des liens. Venez constater par vous-même : ici, on ne parle pas que de la pluie et du beau temps.

### 125.

#### Accueil sénior

Tous les retraités ont droit à un agenda de ministre ! Jeux de société (manille, belote, scrabble, triomino), sorties (Haras du Pin, croisière en bateau, cinéma, théâtre), thé dansant... voici de quoi faire en sorte que temps libre ne soit plus signe d'ennui ou d'isolement.

### 126.

#### Café soutien

Il est toujours ouvert pour un brin de causette autour d'un café. Ici, on échange sur tous les sujets, du plus banal au plus profond. Ce café solidaire vous soutient aussi de manière pratique et concrète, pour la compréhension de certains documents administratifs par exemple. Ici, vous êtes invités à demander l'aide dont vous avez besoin.



#### Accueil café et dépôt de pain

Vous cherchez la boulangerie du quartier ? Elle est au centre social. En venant chercher votre baguette du matin (sur commande), vous pourrez prendre un café et rester bavarder un moment avec l'équipe du centre ou les habitants de passage.



#### Accueil café

Ici, on ne perd pas une occasion de bavarder autour de la machine à café, toujours allumée. En déposant vos enfants le matin ou tout au long de la journée, cet accueil-café est ouvert en continu.

## Jeux

### 127.

#### Jeux de société

Soyez beau joueur ! Jeux de plateau ou jeux de cartes, vous avez besoin de partenaires pour vous y adonner, dans un esprit bon enfant. Ça tombe bien car ici, la dépendance aux jeux est permise, et même encouragée.

### 128.

#### Billard

Un équipement de billard français, tout simplement mis à votre disposition. Que vous soyez joueur débutant ou confirmé, venez exercer votre adresse et votre sens tactique autour du tapis vert.

### 129.

#### Scrabble

A la recherche du meilleur mot, le Scrabble nécessite une bonne dose de réflexion, de stratégie et une pincée de chance. Le grall des spécialistes ? Placer 7 lettres, dont le «w», sur un mot compte-triple.

### 130.

#### Atelier de création de jeux

Si vous n'en avez pas assez dans le coffre à jouets, alors, c'est à vous de les inventer. Créer et fabriquer de nouveaux jeux, c'est tout l'enjeu de cet atelier ludique et créatif à la fois.

# La parentalité, une affaire de famille

Si la vie de famille s'apparente parfois à un subtil jeu d'équilibriste, le centre social agit comme un balancier au service des petits et grands funambules que sont les enfants et leurs parents. Accompagnement et soutien aux problématiques concrètes de la parentalité, réflexions menées en commun, échanges d'expériences, médiation, questions relationnelles et psychologiques... de nombreux outils sont là pour vous.



## Le baby-sitter

Vous avez envie de pratiquer une activité mais qui va garder vos enfants ? L'équipe du centre social. Venez avec vos petits, un service de garde est mis en place sur demande dans chaque établissement. Il va falloir chercher une autre excuse pour échapper au cours de gym. *Conditions détaillées auprès de chaque centre (à l'ALCD, ce service est mis en place uniquement à l'occasion de la Bourse aux vêtements).*



## SOS papis mamies

Des bénévoles s'investissent à la demande et selon vos besoins pour garder ponctuellement vos enfants. Au-delà du service, il s'agit surtout de tisser des liens entre les générations.



## ◀ 131.

**Arlequin : un lieu ressources, dédié à la parentalité**

Vous avez des montagnes de questions ? Dans ce lieu qui agite toutes les problématiques autour de la parentalité, vous trouverez des pistes de réponse.

**Arlequin et la parentalité, c'est :**

▶ Un centre de documentation avec des livres, des DVD, des revues spécialisées et un accès internet.

▶ Une équipe pour vous accueillir avec vos enfants et vous accompagner.

▶ 132. Des cafés de parents, « les cafés d'Arlequin », rendez-vous privilégiés qui mobilisent des professionnels compétents (psychologue, puéricultrice, sage-femme) en fonction des thèmes que vous souhaitez aborder (relations frères/sœurs, alimentation, sommeil...).

▶ 133. Des groupes de parole libre pour rencontrer d'autres parents d'enfants de 0 à 4 ans, des professionnels (psychologue, orthophoniste, psychomotricien) et partager son vécu.

## ▼ 134. ▶ 135.

**La communication parentale : 7 ateliers de parents**

Un cycle de 7 ateliers de parents pour mettre en questions les enjeux fondamentaux de la communication parentale. Emotions, écoute, coopération, punition, autonomie, compliments, estime de soi... autant de notions abordées de manière interactive, sous forme d'exercices pratiques et d'études de cas. Une approche éducative guidée par la méthode Faber et Mazlish, pour aider vos enfants à grandir et à s'épanouir dans un environnement serein.

## ▶ 136.

**Les cafés pédagogiques**

Ces cafés-là mobilisent un large public autour d'un thème précis, sur le mode d'une conférence animée par un spécialiste. Rayonnant bien au-delà des frontières de la Communauté urbaine, ces rendez-vous sont menés en partenariat avec les CEMEA (Centre d'Entraînement aux Méthodes d'Education Active) Basse-Normandie, mouvement dédié aux nouvelles méthodes d'éducation.

*Programme complet disponible auprès du centre social.*

## ▶ 137.

**L'espace jeux parents-enfants**

C'est un tout nouvel espace, consacré au plaisir du jeu et du divertissement sous toutes ses formes : on y joue en soirée ou sur des temps d'animation, on en fabrique et on en invente mais on peut aussi en emprunter pour jouer en famille, à la maison.

## ▶ 138.

**L'aventure familiale**

Organisées avec la complicité de l'UDAF (Union Départementale des Associations Familiales), voici des conférences et des soirées thématiques, animées par un psychothérapeute, pour mettre en résonance vos préoccupations de parents (dialogue, séparation, grands-parents...).

## ▼ 139.

**La maison à malice**

Dans cette maison aussi, il est question de parentalité. En rencontrant d'autres parents, des assistantes maternelles et des professionnels de la petite enfance, on partage ses préoccupations, on échange des conseils et on repart le cœur plus léger et l'esprit plus fort.



# Au centre social, on peut aussi trouver...



## Des sorties culturelles

Pour réveiller ses émotions et muscler son cœur !

Au cinéma, à la Scène nationale 61, à la Luciole, au Quai des arts ou plus loin encore... les centres sociaux passent au crible les programmations, sélectionnent concerts, films et spectacles, vous emmènent et vous installent dans un fauteuil. Prêt(e) à savourer ? Vous n'avez plus qu'à brancher vos yeux et vos oreilles.

*Sorties pour enfants, en famille ou entre adultes, le programme détaillé des sorties est établi par chaque centre.*



## Des sorties et des animations familiales récréatives

Partir pour la journée, changer d'air, vivre des expériences uniques, se fabriquer des souvenirs communs... A vivre en famille, ces sorties et ces animations sont pensées pour divertir les petits comme les grands. *Programme détaillé des sorties et des animations familiales disponible auprès de chaque centre.*



## Des événements à foison pour faire la fête ensemble

Tout simplement immanquables ! Ces rendez-vous festifs et populaires ponctuent l'année et les saisons, font bouger le quartier, la ville et la Communauté urbaine toute entière.

**Quelques exemples (programme détaillé à retrouver auprès de chaque centre) :**

- ▼ Fête de Noël, Galette des rois et Fête de quartier
- ▼ Fête d'ici et d'ailleurs. Pour la première fois, elle s'installera au quartier de la Croix-Mercier le 14 juin 2014 !
- ▲ Repas de Noël, Journée du mieux vivre ensemble (avec les Gens du voyage), Semaine du goût et Semaine du jeu
- ▲ Repas de Noël, Journée multisports...
- ▶ Repas de quartier, Fête du jeu, Randonnée de Noël et Illumination du grand sapin
- ▼ Journée « Réveillons la solidarité », Journée partagée en juin, pique-nique solidaire, Journées du patrimoine, Bourse aux vêtements...



### Des vacances pour tous, en famille

Tout le monde a le droit de mettre les voiles ! En dessous d'un certain seuil de quotient familial, les centres sociaux peuvent se transformer en agence de voyage sociale et organiser votre séjour (trajet et hébergement) à la mer (Houlgate, Merville-Franceville, Blainville-sur-Mer), au camping, en mobil-home ou en caravane.

- ▼ Bourse solidarité famille, un dispositif solidaire pour des vacances pour tous.
- ▶ Week-end en village vacances.



### Des séjours collectifs et accompagnés pour les familles

Faire sa valise pour partir ensemble, à la mer, à la campagne ou à la montagne. Les centres sociaux vous embarquent et sont du voyage. *Séjour d'été ou séjour d'hiver. Renseignez-vous !*



### Des expositions

Les murs des centres sociaux s'animent. Peinture, sculpture, photos, poèmes, tags, installations en tous genres... seul l'intérêt des réalisations guide la sélection.



### Un cyber espace

5 ordinateurs connectés en permanence et accessibles à tout moment, sur le temps d'ouverture du centre social, avec, au besoin, un accompagnement gratuit et personnalisé (recherches sur internet, aide à la mise en page de CV...).



### Des professionnels spécialisés à l'écoute de vos petits ou gros tracas

Assistante sociale, médiatrice familiale, puéricultrice, écrivain public... ils tiennent des permanences dans vos centres sociaux. Venez les rencontrer. Leurs conseils sont gratuits.



### Des salles en location

Le saviez-vous ? Un centre social peut aussi accueillir vos « noces et banquets ». *Tarifs et conditions auprès de chaque centre.*



### Un soutien à la mobilité : 3 façons de bouger

- **MobiJump.** A pied, en vélo, en cyclo, en bus, en train... avec le covoiturage, cette plateforme mobilité du Pays d'Alençon vous aide à organiser vos déplacements.
- **N@vette.** Besoin ponctuel pour raisons professionnelles, dépannage... N@vette est un parc de 5 véhicules, mis à disposition sous conditions, au tarif de 3€ par jour.
- **Auto-école associative.** Parce que l'absence de permis de conduire est souvent considérée comme un frein à l'emploi, le centre social peut vous former à la conduite, sous certaines conditions d'accès (demandeur d'emploi, bénéficiaire des minima sociaux...).

# Mes activités en pratique

- ◀ **1.** lun-mar-jeu / 8h45-12h ; 13h30-18h
- ▶ **2.** lun 13h30 -17h30 / mar 8h30-12h ; 13h30-17h30 / mer 13h30-17h30 / jeu 8h30-12h ; 14h-18h30 / ven 8h30-12h ; 13h30-17h30
- ◀ **3.** lun 17h-19h30 / mar 16h30-19h  
mer 15h30-18h / ven 9h-12h
- ◀ **4.** jeu 13h30-16h
- ▼ **5.** 1 mercredi et 1 samedi par mois / 10h-11h
- ▲ **6.** mar-mer-ven / 14h30-18h
- ▼ **7.** mar 9h15-11h15
- ▼ **8.** 1 samedi tous les 15 jours / 10h30-11h30
- ▼ **9.** hors vacances scolaires / jeu ou ven 10h-11h
- ▼ **10.** mer et vacances scolaires, du lun au ven / journée complète 8h-18h / arrivée matin 8h-9h30 / départ soir 16h30-18h / demie journée matin 8h-12h15 (départ midi 11h30-12h15) / demie journée après-midi 13h30-18h (arrivée 13h30-14h) / garderie 18h-18h30
- ◀ **11.** mer et vacances scolaires, du lun au ven / journée élargie 7h45-18h30 / arrivée matin 7h45-8h30 / départ soir 17h15-18h30 demie journée matin 8h30-12h / demie journée après-midi 13h30-17h15 / accueil repas 12h-13h30
- ▲ **12.** mer et vacances scolaires 13h30-17h30
- ▶ **13.** mer 13h30-17h30 / vacances scolaires, du lun au ven 9h-12h ; 13h30-17h30 (pas de repas)
- ▼ **14.** mer et vacances scolaires / du lun au ven / journée complète 9h-17h / garderie 7h30-9h ; 17h-18h30 / possibilité de repas sur place 12h-14h
- ▼ **15.** ▲ **16.** Programme détaillé des activités disponible auprès de chaque centre.
- ▶ **17.** mar 17h-18h
- ▼ **18.** vacances scolaires et week-ends  
Programme détaillé disponible auprès du centre social.
- ▼ **19.** du lun au ven 16h30-18h20 / du CP à la 3<sup>e</sup> / 2 fois par semaine minimum



- ▶ **20.** lun-mar-jeu-ven 16h30-18h30 / à partir du CP
- ▶ **21.** lun-mar-jeu-ven / 16h30-18h30 / du CP au CM2
- ▶ **22.** lun-mar-jeu / 16h30-18h30 / de 6 à 11 ans
- ▶ **23.** lun-mar-jeu-ven / 17h-18h30 / niveau primaire
- ▶ **24.** un mardi par mois / calendrier détaillé auprès du centre
- ▶ **25.** mar 18h15-19h (débutants) / 19h-19h45 (perfectionnement) / à partir de 6 ans
- ▶ **26.** mer et vacances scolaires, du lun au ven / journée complète 8h-18h / arrivée matin 8h-9h30 / départ soir 16h30-18h / demie journée matin 8h-12h15 (départ midi 11h30-12h15) / demie journée après-midi 13h30-18h (arrivée 13h30-14h) / garderie 18h-18h30
- ▶ **27.** mer et vacances scolaires, du lun au ven / journée élargie 7h45-18h30 / arrivée matin 7h45-8h30 / départ soir 17h15-18h30 demie journée matin 8h30-12h / demie journée après-midi 13h30-17h15 / accueil repas 12h-13h30
- ▶ **28.** mer et vacances scolaires 13h30-17h30
- ▶ **29.** mer 13h30-17h30 / vacances scolaires, du lun au ven 9h-12h ; 13h30-17h30 (pas de repas)
- ▶ **30.** mer et vacances scolaires / du lun au ven / journée complète 9h-17h / garderie 7h30-9h ; 17h-18h30 / possibilité de repas sur place / 12h-14h
- ▶ **31.** ▶ **32.** ▶ **33.** Programme détaillé des activités disponible auprès de chaque centre.
- ▶ **34.** mar 18h15-19h / de 8 à 12 ans
- ▶ **35.** lun 17h-19h / cours de 30 minutes dès 8 ans
- ▶ **36.** mer sur rendez-vous / dès 8 ans
- ▶ **37.** mar 18h-19h
- ▶ **38.** week-end ou vacances scolaires (dates à définir)
- ▶ **39.** mer 15h30-17h / de 6 à 10 ans
- ▶ **40.** mer 18h-19h30 hors vacances scolaires de 7 à 77 ans
- ▶ **41.** mar 16h30-19h30 / mer 9h-12h / jeu 16h30-18h30 / sam 14h-17h
- ▶ **42.** mer 13h30-18h30 / vacances scolaires du lun au ven 8h-18h30 / animations de rue mar 16h-19h / de 12 à 17 ans
- ▶ **43.** vacances d'été du lun au ven / journée élargie 7h45-18h30 / arrivée matin 7h45-8h30 départ soir 17h15-18h30 / demie journée matin 8h30-12h / demie journée après-midi 13h30-17h15 / accueil repas 12h-13h30 de 12 à 15 ans
- ▶ **44.** mer et vacances scolaires 13h30-17h30
- ▶ **45.** mar 16h30-19h / mer 20h-22h30 / jeu 17h-18h30 / ven 16h30-18h30 sam 13h30-17h30 / de 11 à 18 ans
- ▶ **46.** mer 13h30-17h30 / vacances scolaires, du lun au ven 9h-12h ; 13h30-17h30 (pas de repas)
- ▶ **47.** vacances scolaires 13h30-18h30 et en soirée
- ▶ **50.** lun-jeu-ven / 16h30-18h / de 11 à 17 ans
- ▶ **51.** mer 19h-20h / de 12 à 18 ans
- ▶ **52.** ven 18h30-20h / de 12 à 17 ans
- ▶ **53.** mer 17h30-18h30 / de 12 à 17 ans
- ▶ **54.** mer 17h-18h30 / de 11 à 18 ans

- ▼ **55.** week-end ou vacances scolaires  
(dates à définir)
- ▼ **56.** jeu 16h-17h
- ▼ **57.** mer 18h30-19h30
- ◀ **58.** lun 9h-10h
- ▲ **59.** mar-jeu / 14h30-15h30
- ▶ **60.** lun 18h-19h
- ▶ **61.** mer 9h-10h
- ▼ **62.** ▼ **63.** mer 19h-20h / 33 séances
- ◀ **64.** lun 14h45-15h45
- ▲ **65.** ven 11h30-13h30
- ◀ **66.** lun 14h30-16h30
- ▼ **67.** jeu / départ à 13h
- ◀ **68.** mar 13h15-16h30
- ▲ **69.** dernier jeudi du mois / 11h30-16h
- ▶ **70.** balade douce (4-6 km) / mer 9h30-12h  
14h-16h30 (selon la saison)
- ▶ **71.** randonnée douce (6-8 km)  
ven 9h15-12h
- ▶ **72.** randonnée sportive (8-10 km)  
mar 13h30-16h30
- ▶ **73.** randonnée traditionnelle (10-23 km)  
dim / départ à 8h30 ou 13h30
- ▼ **74.** dim 14h-17h / 2 fois par an
- ▼ **75.** mar 19h15-20h15 / 20h15-21h15
- ▼ **76.** jeu 19h15-20h15
- ◀ **77.** mer 18h30-20h
- ◀ **78.** mer 20h-22h
- ◀ **79.** jeu 20h-22h
- ◀ **80.** ven 20h30-23h30
- ◀ **81.** lun 17h-19h
- ▶ **82.** mercredi sur rendez-vous
- ◀ **83.** mar 13h-19h
- ▶ **84.** jeu 20h-23h
- ▲ **85.** 1 jeudi sur 2 / 9h-12h
- ▼ **86.** soir et week-end à définir
- ▼ **87.** mer (sauf vacances scolaires)  
18h-19h30
- ◀ **88.** mer 19h-21h
- ▲ **89.** ven 14h-16h
- ▶ **90.** lun 14h-17h30
- ▼ **91.** 1 vendredi par mois / 14h-17h
- ▼ **92.** sam 9h-12h / Programme disponible  
auprès du centre social
- ▼ **93.** mer 18h-19h30
- ▶ **94.** mar 18h-22h
- ▶ **95.** lun 14h-16h30
- ▼ **96.** 3<sup>e</sup> samedi de chaque mois de 9h30 à 12h
- ▼ **97.** lun 15h30-17h30 / 18h-20h  
(sauf vacances scolaires)
- ▼ **98.** lun 17h30-18h30 (approfondissement)  
jeu 17h30-18h30 ou 18h45-19h45 (découverte)
- ◀ **99.** lun-jeu-ven / 14h30-16h30
- ▶ **100.** mer 9h-10h / 10h-11h / 11h-12h
- ▼ **101.** ven 9h30-11h30

- ▼ **102.** sam 10h-12h / par cycles de 7 séances se renseigner
- ▼ **103.** 1 samedi par mois / 10h-12h
- ▶ **104.** mar 14h-17h
- ▲ **105.** jeu 14h-16h / par cycles thématiques de 4 séances
- ▶ **106.** lun 14h-16h30
- ▲ **107.** mar 14h-16h
- ▼ **108.** 1 samedi par mois / 9h-12h
- ▶ **109.** lun 14h-16h30 / jeu 10h30-12h (de septembre à janvier)
- ▶ **110.** mar 13h30-16h (1 fois toutes les 3 semaines)
- ▶ **111.** lun 20h30
- ▶ **112.** mer 20h30
- ▲ **113.** mar-jeu / 9h30-12h (sur rendez-vous)
- ▼ **114.** lun 18h30-19h30
- ▶ **115.** lun-jeu / 18h15-19h15
- ▼ **116.** 1 samedi par trimestre / 10h-16h
- ▶ **117.** jeu 18h45-19h45
- ▶ **118.** lun-jeu / 8h30-10h
- ▶ **119.** lun 18h15-19h15 / ven 9h-12h
- ▶ **120.** lun 19h10-20h10 / mar 9h10-10h10
- ▲ **121.** lun 14h-16h (hors vacances scolaires)
- ▼ **122.** ven 18h-20h
- ▶ **123.** mar 19h30-22h / jeu 14h-16h
- ▶ **124.** mer 14h-16h30
- ▶ **125.** ven 14h-17h30
- ▼ **126.** samedi sur rendez-vous
- ▼ **127.** mar 14h-18h
- ▶ **128.** mar 14h-16h30
- ▶ **129.** ven 14h-16h
- ▶ **130.** jeu 14h-16h30
- ▶ **131.** pour les parents accompagnés de leur enfant : mar 18h-19h / mer 15h30-16h30 ven 10h30-11h30 // pour les parents et les professionnels : lun 14h-16h / mer 9h-11h ven 13h30-16h
- ▶ **132.** Programme détaillé disponible auprès du centre social.
- ▶ **133.** jeu 18h-19h30 / toutes les 6 semaines
- ▼ **134.** 7 samedis de septembre à décembre ou de mars à juin
- ▶ **135.** 7 mardis de 13h30 à 16h ou 7 samedis de 9h15 à 11h45
- ▶ **136.** 1 par trimestre, en soirée / programme détaillé auprès du centre
- ▶ **137.** Horaires non communiqués à l'heure du bouclage. Renseignements à partir de septembre auprès du centre social.
- ▶ **138.** en soirée, programme à préciser
- ▼ **139.** mar 9h15-11h15

# Les centres sociaux en pratique

## Tarifs et coordonnées

---

### **Vous êtes habitant d'une des 35 communes de la Communauté urbaine ?**

Les 5 centres sociaux sont vos équipements de proximité et vous pouvez y accéder à tarif privilégié.

### **Vous adhérez au projet ? Alors, devenez adhérent.**

En adhérant à un des 5 centres sociaux, vous devenez acteur solidaire du projet qu'il défend. En plus, votre adhésion vous permet de bénéficier de tarifs privilégiés dans les 5 centres sociaux de la CUA (exception faite de l'ALCD / en cours de réflexion).

Pour les tarifs, renseignez-vous auprès de chaque centre.

### **Votre quotient familial, un gage d'équité**

Les centres sociaux s'ouvrent à tous les habitants, quelles que soient leur situation et les difficultés financières, passagères ou plus durables, qu'ils peuvent rencontrer. Pour permettre une prise en charge adaptée à chaque situation, les centres sociaux utilisent votre quotient familial. Fourni par la CAF, il mesure votre capacité d'effort et détermine vos tarifs (pour les adhésions ou les activités).

### ▼ Centre social Croix-Mercier

17 rue Augustin Fresnel  
61000 Alençon  
02 33 31 83 39  
centresocialcroixmercier@wanadoo.fr  
www.centresocialcroixmercier.fr



#### horaires

du lundi au vendredi 9h-12h ; 13h30-18h30

### ◀ Centre social Edith Bonnem

Place Edith Bonnem  
61000 Alençon  
02 33 26 58 51  
centre.edith.bonnem@orange.fr  
f Edith Bonnem



#### horaires

lundi 10h-12h ; 14h-18h  
mardi 14h-18h  
mercredi 8h30-12h ; 13h30-18h  
jeudi et vendredi 9h-12h ; 14h-18h

### ▲ Centre socio-culturel

#### Paul Gauguin

Place de la Paix  
61000 Alençon  
02 33 26 34 19  
centre.paulgauguin@wanadoo.fr



#### horaires

du lundi au vendredi 9h-12h ; 14h-18h

### ▶ Centre social et culturel de Courteille

Rue Edouard Branly  
61000 Alençon  
02 33 80 49 00  
csccourteille@wanadoo.fr



#### horaires du secrétariat

lundi et vendredi 13h30-18h  
mardi et mercredi 9h-12h ; 13h30-18h30  
jeudi 13h30-18h30

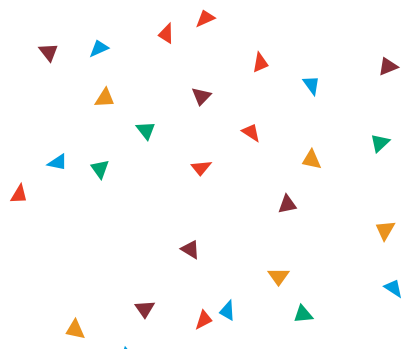
### ▼ ALCD

Le moulin du pont  
61420 Saint-Denis-sur-Sarthon  
02 33 27 40 02  
alcd.saintdenis@wanadoo.fr  
f Alcd Vallée du Sarthon



#### horaires

lundi, mardi, jeudi et vendredi 9h-12h ; 14h-17h  
mercredi 9h-12h ; 14h-18h30



## L'accueil de vos enfants près de chez vous sur les temps de loisirs (ACM / Accueil collectif de mineurs), c'est aussi dans 10 autres communes de la CUA

---

### A ARÇONNAY

centre municipal d'animation  
Service Jeunesse  
Mairie  
1 place du 8 mai 1945-  
72610 Arçonnay  
**02 33 31 26 30**  
arconnay.mairie@wanadoo.fr

### A CERISÉ

ALSH géré par l'Union Sportive  
du District Alençonnais (USDA)  
**lieu d'accueil**  
salle des pommiers  
rue de bel air  
61000 Cerisé  
**coordonnées du gestionnaire**  
USDA  
91 rue des Tisons  
61000 Alençon  
**02 33 28 08 17**  
usda@wanadoo.fr

### A CONDÉ-SUR-SARTHE

Association Sports et Loisirs  
Section Vacances  
Mairie  
5 rue des Alpes Mancelles -  
61250 Condé-sur-Sarthe  
**02 33 27 70 07**  
condesursarthe@wanadoo.fr

### A DAMIGNY

ALSH géré par l'USDA  
**lieu d'accueil**  
Complexe Mazeline  
Chemin de Maure 6  
61250 Damigny  
**gestionnaire**  
USDA (pour les coordonnées,  
se reporter à la commune de Cerisé)

### A LONRAI

ALSH géré par l'ASPJ  
et le centre social Croix-Mercier  
**02 33 31 83 39**  
centresocialcroixmercier@wanadoo.fr

### A OISSEAU-LE-PETIT

centre social rural du canton  
de Saint-Paterne  
15 les Champs roux  
72610 Oisseau-le-Petit  
**02 33 82 19 20**  
csois-secretariat@orange.fr

### A RADON

centre de loisirs municipal  
Annexe du foyer rural  
61250 Radon  
**02 33 80 19 67**  
clshradon@yahoo.fr

### A SAINT-GERMAIN-DU-CORBÉIS

•ALSH géré par l'USDA  
**lieu d'accueil**  
Complexe sportif  
avenue du Général Leclerc  
61000 Saint-Germain-du-Corbéis  
**gestionnaire**  
USDA (pour les coordonnées, se reporter à la  
commune de Cerisé)

•ALSH Robert Hée - Claude Varnier  
**gestionnaire**  
Ligue de l'enseignement  
Le Bois des Claires  
route d'Hesloup  
61000 Saint-Germain-du-Corbeis  
**02 33 26 25 92**  
centreRHCV@laligue61.org

**A SAINT-PATERNE**

ALSH de Saint-Paterne

Mairie

2 rue de Charles Anjubault

72610 Saint-Paterne

02 33 31 77 69

mairie.saintpaterne@wanadoo.fr

**A VALFRAMBERT**

Association Familles Rurales

Mairie

61250 Valframbert

02 33 29 34 12

frvalframbert@orange.fr

**direction de publication**

Direction de la communication - Communauté urbaine d'Alençon

**conception graphique**

jaimebeaucoupcequevousfaites.com

**conception rédaction**

Anne-Cécile Chavois - dixdoigtsdanslaprise.fr

**impression**

Bémographic - août 2013

The background of the page is filled with a dense, scattered pattern of small, colorful triangles in shades of red, blue, green, orange, and brown. On the right side of the page, there is a vertical bar composed of several colored segments: a dark red segment at the top, followed by orange, green, and a blue segment at the bottom.

**Contact**

Coordination des centres sociaux  
Communauté urbaine d'Alençon  
Hôtel de ville  
Place Foch  
BP 362  
61014 Alençon cedex

ligne directe 02 50 90 42 04  
secrétariat 02 33 32 41 91