

PLUS QUE JAMAIS, PRATIQUEZ UNE ACTIVITE !

LES ATELIERS

2022-2023

de la



Maison des Habitants

Centre Socioculturel de la Commune de Croisilles

EN PÉRIODE SCOLAIRE

AU 21 SEPTEMBRE 2022



La Maison des Habitants - Place de l'Eglise - 62128 Croisilles
christelle@mairie-croisilles.fr 03 21 07 57 24 Facebook MDH Croisilles



! *Attention, ce document présente uniquement les ateliers réguliers de la Maison des Habitants. Les ateliers ponctuels, sorties, permanences sociales, activités des vacances scolaires... n'y figurent pas. Consultez pour les connaître nos autres sources d'information présentées ci-dessous. Les renseignements indiqués peuvent être modifiés en cours d'année et certains ateliers peuvent être ajoutés ou supprimés, selon les effectifs ou les disponibilités des intervenants et des bénévoles.*

RESTEZ INFORMÉS !



RENSEIGNEZ-VOUS A L'ACCUEIL (horaires au 03/10/2022)
 Lundi : 14h - 17h30 , Mardi : 9h - 12h , Mercredi : 9h - 12h ,
 Jeudi : 14h - 17h30 , Vendredi : 9h - 12h , Samedi : 9h - 12h

RETROUVEZ-NOUS SUR FACEBOOK
www.facebook.com/MDHcroisilles



LISEZ CHAQUE TRIMESTRE NOTRE JOURNAL "Feuille de chaîne"
 Format papier, par mail en PDF et en ligne



RECEVEZ NOS INFOS PAR MAIL ET/OU SMS  
 Effectuez votre demande à l'accueil (service gratuit, même pour les non-adhérents).

DÉCOUVREZ LE PROGRAMME DES VACANCES SCOLAIRES
 A chaque période de vacances, format papier, par mail en PDF et en ligne.

AVEC LE SOUTIEN DE



ATELIER MÉMOIRE

REPRISE LE 7 OCTOBRE 2022

Jeux pour travailler la mémoire, dans une ambiance très conviviale.

Avec Katia

Lieu : Salle de la Maison de la Ferme

Tarif : 10 € (15 € pour les extérieurs) pour l'année. Max 16 personnes.

Horaires : Le **vendredi** après-midi à 14h en alternance avec les ateliers "jeux et orthographe", soit environ 17 séances pour l'année. Adhésion MdH indispensable*.

ATELIER JEUX & ORTHOGRAPHE

REPRISE
LE 14 OCTOBRE 2022

Des exercices et des jeux sur la langue française et l'orthographe en particulier.

Lieu : Salle de la Maison de la Ferme

Tarif : 10 € (15 € pour les extérieurs) pour l'année. Max 16 personnes.

Horaires : Le **vendredi** après-midi à 14h en alternance avec les ateliers mémoire, soit environ 17 séances pour l'année. Adhésion MdH indispensable*.

Avec Sylvie

"SI ON CHANTAIT"

REPRISE LE 13 OCTOBRE 2022

Il n'est pas nécessaire de chanter juste, on chante pour se faire plaisir !

Lieu : Salle de la Maison de la Ferme

Tarif : 10€ pour l'année. Max 16 personnes

Horaires : Un **jeudi** sur deux, en période scolaire à 14h, soit environ 17 séances pour l'année. Adhésion Mdh indispensable*

Avec Katia
& Geneviève

AVEC LE SOUTIEN DE



QI GONG

Reprise le vendredi 7 octobre 2022

Le Qi Gong est le travail avec l'énergie à travers le corps. Cette pratique est composée d'exercices qui, pratiqués régulièrement et quotidiennement, permettraient de retrouver l'équilibre spirituel, psychique et physique.

Stage d'initiation de 10 séances (stage d'octobre à décembre 2022)

Avec Aélita

Lieu et horaires : Les **vendredis**, de 18h30 à 19h30, à la salle des fêtes.

Max 14 personnes.

Tarif : 15€ pour le stage. Adhésion à la Maison des Habitants indispensable*.

YOGA

Reprise le mardi 4 octobre 2022

Détente par le Yoga

Stage d'initiation de 10 séances (stage d'octobre à décembre 2022) puis reprise en janvier 2023.

Avec Aélita

Lieu et horaires : Les **mardis** et/ou **jeudis**, de 18h30 à 20h00, à la salle des fêtes.

Max 14 personnes.

Tarif : 25€ pour le stage. Adhésion à la Maison des Habitants indispensable*.

Prévoir tapis de gym, couverture et bouteille d'eau.



AVEC LE SOUTIEN DE



ATELIER gym douce

REPRISE LE 04 OCTOBRE 2022

Lieu et horaires : Salle des fêtes le **mardi** de 14h à 15h et/ou le **vendredi** de 16h à 17h (période scolaire). Max 20 personnes.

Tarif : 10 € par trimestre (octobre/décembre, janvier/mars, avril/juin).

Certificat médical (sauf si déjà fourni l'an dernier) et adhésion à la Maison des Habitants indispensable. Prévoir tapis de gym + bouteille d'eau.

Avec Thibault



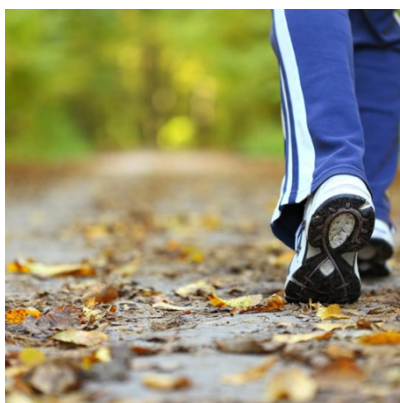
ATELIER MARCHÉ

REPRISE LE 04 OCTOBRE 2022

Lieu et horaires : **Mardi** 14h et **vendredi** 14h :

marche douce (30-40 mn maxi pour 1 à 2 km) au départ du béguinage "Les mimosas".

Tarif : gratuit. Adhésion à la Maison des Habitants indispensable.



Avec Christelle

Et aussi



Le Club Ados

Le club ados est ouvert à tous les jeunes de 12 à 17 ans. Les jeunes préparent avec les animateurs le planning des animations et des sorties désirées. Certaines sorties sont financées grâce à l'association du Comité d'habitants et les jeunes participent à des manifestations pour les financer,

La participation au Club ados exige un engagement (participation aux réunions, aux préparations... selon un règlement défini par les jeunes).

Renseignements et inscriptions à la Maison des Habitants. Adhésion à la Maison des Habitants indispensable*.

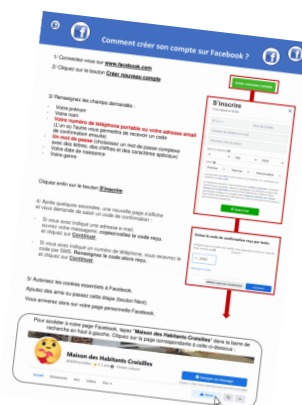
D'autres ateliers seront mis en place dans l'année

TENEZ-VOUS INFORMÉS !

Suivez-nous en permanence sur notre page Facebook, sur ordinateur, tablette ou smartphone en consultant :



MDHcroisilles sur Facebook



(Un document vous expliquant comment utiliser Facebook est disponible à la MDH)



Mais encore



Le Conseiller Numérique

Accompagnement de manière individuelle en informatique **sur rendez-vous pour les accompagnements qui demandent du temps,** ou sans rendez-vous pour les demandes « rapides ».

Lieu : Maison des Habitants

Tarif : Gratuit

Dates : 03/10/22 au 07/10/22
17/10/22 au 21/10/22
31/10/22 au 04/11/22
14/11/22 au 18/11/22
28/11/22 au 02/12/22
12/12/22 au 16/12/22
03/01/23 au 06/01/23

16/01/23 au 20/01/23
30/01/23 au 03/02/23
13/02/23 au 17/02/23
27/02/23 au 03/03/23
13/03/23 au 17/03/23
27/03/23 au 31/03/23
11/04/23 au 14/04/23

Avec Nicolas

Pour les autres semaines, les rendez-vous se feront dans un local en dehors de la Maison des Habitants (salle de la ferme ou une salle située à côté de la MDH).

Possibilité de vous aider à domicile, si vous ne pouvez pas vous déplacer.

Merci de contacter la Maison des Habitants pour prendre un rendez-vous, et expliquer votre demande pour que notre conseiller numérique vous aide au mieux, et de convenir d'un rendez-vous si nécessaire.

Des ateliers collectifs vous seront proposés prochainement !





Comment s'inscrire aux ateliers ?

Ouverture des inscriptions **jeudi 29 septembre 2022** à 9h pour les adhésions et les ateliers 2022-2023 (ouverture de 9h à 12h et de 16h à 18h ce jour-là, puis reprise des horaires habituels).

Si vous étiez déjà adhérent en 2021-2022 :

Vous n'avez pas de dossier à remplir (signalez tout changement en cours d'année).

Vous devez procéder à l'adhésion 2022-2023 (2€ par foyer, pour l'année, de septembre à septembre) et pour l'inscription d'un enfant, fournir une copie de l'assurance.

A l'inscription aux activités ou à la souscription de l'adhésion, vous serez invité à vérifier que les informations qui vous concernent n'ont pas changé.

Si vous n'étiez pas adhérent en 2021-2022 :

Vous devrez remplir un dossier.

Vous devez procéder à l'adhésion 2022-2023 (2€ par foyer, pour l'année, de septembre à septembre) et pour l'inscription d'un enfant, fournir une copie de l'assurance.

A l'inscription aux activités ou à la souscription de l'adhésion, vous devrez remettre le dossier comportant les renseignements vous concernant.

Si vous vous inscrivez ou inscrivez votre enfant à une activité qui exige un certificat médical, vous devrez le remettre lors de l'inscription.



ADHESION A LA MAISON DES HABITANTS

Pour certaines activités, l'adhésion est obligatoire (2€/an/foyer/ septembre à septembre).