

## Les rendez-vous habituels

**Tous les lundis de 14h à 15h45**

### Atelier Couture

Venez avec votre projet ou participez au nôtre

- Raccorder, embellir, recycler

**Adultes**

Tarif : 2€

**Tous les mardis et jeudis de 9h à 12h**

### Lieu d'Accueil Enfants - Parents

**Familles**

(jusqu'à 6 ans)

Libre sans inscription

**Tous les mercredis matin de 9h à 12h**

### Cuisine

**Adultes**

Tarif : 3€

**Tous les mercredis après-midi de 14h à 17h**

### Multi-activités intergénérationnelles

- Initiation Punch Needle, macramé, ...

**Adultes et Enfants**

(à partir de 6 ans)

Tarifs : 2€/adulte

1€/enfant

## L'équipe du Centre Social participe aux animations de PJ2S

**Jeudi 7 mai**

**Forum Santé à l'Escale de 10h à 18h (Ouvert à tous)**

**Samedi 20 juin**

**Tout un été en mode BD : Après-midi festive dédiée à la BD en centre ville**

## Les animations pour les enfants de l'Aide aux devoirs

**Mercredi 6 mai**

**Micro-Folie : Découverte de la Grèce Antique à travers les jeux vidéos**

- 10h-12h

**Mercredi 20 mai**

**Atelier créatif : Plastic Fou**

- 10h-12h

**Mercredi 3 juin**

**Balade : Site archéologique "Les Remparts" de la Fontaine Saint-Denis à Notre Dame de Gravenchon**

- 10h-12h

PORT  
JÉRÔME  
SUR  
SEINE

Centre Communal  
d'Action Sociale

# Programme du centre social ARPEGE

## Mai - Juin 2026

Du printemps à l'été : animations et sorties  
au programme !



# Évènements de Mai

**Lundi 4**

**Café papote des adhérents**

- ARPEGE

10h-11h30

**Ouvert à Tous**

Gratuit sur inscription

**Mardi 5**

**Visite des serres**

- Notre-Dame-de -Gravenchon

14h-15h30

**Adultes**

Gratuit sur inscription

**Mercredi 6**

**Sophro-Balade**

- Vallée du Télhuet
- RDV Vieille église

13h45-15h15

**Familles (A partir de 5 ans)**

Tarifs : 2€/adulte

La sophro-balade est une alternance de marche et de petits exercices de sophrologie en pleine nature, conçue pour favoriser le bien-être physique et mental.

**Lundi 11**

**Balade-poussette**

- Départ / Retour à l'ARPEGE

10h-11h30

**Ouvert à Tous**

Gratuit sur inscription

Une jolie promenade pour prendre l'air, échanger en toute simplicité et partager des sourires.

**Mercredi 13**

**Atelier : création "pâte à modeler"**

- ARPEGE

14h-16h30

**Enfants (A partir de 6 ans)**

Tarif : 1€

**Lundi 18**

**Atelier parentalité : le sommeil de l'enfant**

- ARPEGE
- Café - Echanges

10h-11h

**Ouvert à Tous**

Gratuit sur inscription

Partager un moment convivial autour d'un café pour échanger sur le sommeil des enfants : endormissement, réveils nocturnes,...

**Mercredi 20**

**Visite des serres + rempotage**

- Notre-Dame-de -Gravenchon
- RDV parking École Charles Péguy (Bois du Parc)


14h-16h30

**Familles (A partir de 3 ans)**

Gratuit sur inscription

**Jeudi 21**

**Randonnée**

- La Trinité-du-Mont (6-7 Kms) 

13h45-17h

**Adultes**

Tarif : 2€

**Jeudi 21 mai**

**Atelier numérique : France Connect & Moi**

- ARPEGE - Espace Démarches

14h-16h

**Ouvert à Tous**

Gratuit sur inscription

Cet atelier, proposé par Elsa et Rachid, a pour objectif de former les participants à l'utilisation et à la navigation sur France Connect.

**Vendredi 22**

**Bowling**

- Rendez-vous à l'ARCADE

14h-16h

**Adultes**

Tarif : 3€

**Mercredi 27**

**Atelier créatif spécial Fête des Mères**

- ARPEGE


14h-16h30

**Enfants (A partir de 6 ans)**

Tarif : 1€

**Jeudi 28**

**Balade pour Tous**

- Vallée du Télhuet 
- RDV Parvis de la vieille église

13h45-16h

**Adultes**

Gratuit sur inscription

**Jeudi 28**

**Visite Ecostu'Air**

- Saint-Jean de Folleville
- Réservée en priorité aux personnes ayant effectué la visite du centre de tri.

9h30-12h

**Adultes**

Tarif : 2€

Comprendre le cycle des déchets et les enjeux environnementaux de leur gestion. Comment éviter d'en produire et mieux les trier.

**Vendredi 29**

**Naturospace + temps libre**

- Honfleur

10h-17h30

**Adultes**

Tarif : Selon QF

Avec ses papillons et ses oiseaux en liberté dans la végétation tropicale, le zoo équatorial du Naturospace à Honfleur est une escapade incontournable.



Niveau Facile 

Niveau Moyen 

Niveau Difficile 

Inscription obligatoire : Centre Social ARPEGE 02 32 84 12 50

## Évènements de Juin

<p><b>Lundi 1</b> <b>Café papote des adhérents</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARPEGE</li> </ul>	10h-11h30	<p><b>Ouvert à Tous</b> Gratuit sur inscription</p>	<p><b>Vendredi 12</b> <b>Soirée jeux de société</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARPEGE</li> </ul>	18h45-22h	<p><b>Adultes</b> Tarif : Selon QF</p>
<p><b>Mercredi 3</b> <b>Enquête policière</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vallée du Télhuet</li> </ul>	14h-16h30	<p><b>Enfants (A partir de 6 ans)</b> Tarif : 1€</p>	<p><b>Vendredi 12</b> <b>Bowling</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rendez-vous à l'ARCADE</li> </ul>	14h-16h	<p><b>Adultes</b> Tarif : 3€</p>
<p><b>Jeudi 4</b> <b>Randonnée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bois du Breuil (10 Kms) </li> <li>• Prévoir pique-nique</li> </ul> <p>Forêt des rhododendrons</p>	10h-17h	<p><b>Adultes</b> Tarif : 2€</p>	<p><b>Mardi 16</b> <b>Fête des adhérents</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARPEGE</li> </ul> <p>Au programme : barbecue et pique-nique , un moment convivial et plein de bonne humeur, avec des animations, un stand maquillage et une structure gonflable géante.</p>	17h30-21h30	<p><b>Adhérents</b> Sur inscription</p>
<p><b>Vendredi 5</b> <b>Initiation Danse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARPEGE</li> </ul> <p>Une initiation qui permet de découvrir les fondamentaux de plusieurs styles de danses tout en offrant une expérience amusante.</p>	14h-15h	<p><b>Adultes</b> Tarif : 2€</p>	<p><b>Lundi 22</b> <b>Atelier parentalité : Yoga bébé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARPEGE</li> <li>• Pour les enfants dès la marche à 3 ans</li> </ul> <p>Un Moment de Partage et de Complicité Le yoga bébé permet aux parents de vivre un véritable moment d'échanges et de complicité, tout en renforçant le lien d'attachement entre le parent et l'enfant.</p>	9h15-10h15 10h30-11h30	<p><b>Parents</b> Gratuit sur inscription</p>
<p><b>Mardi 9</b> <b>Visite Forêt Monumentale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Canteleu</li> <li>• Prévoir pique-nique</li> </ul> <p>Parcours en plein air de 4 km au milieu des arbres et des sentiers forestiers à la découverte d'œuvres monumentales.</p>	10h-16h30	<p><b>Adultes</b> Tarif : 2€</p>	<p><b>Jeudi 25</b> <b>Balade pour Tous</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abbaye du Valasse </li> </ul>	13h45-16h30	<p><b>Adultes</b> Tarif : 2€</p>
<p><b>Mercredi 10</b> <b>Atelier DIY : ton t-shirt unique pour l'été</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARPEGE</li> </ul>	14h-16h30	<p><b>Enfants (A partir de 6 ans)</b> Tarif : 1€</p>	<p><b>Mardi 30</b> <b>Tournoi de pétanque</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boulodrome Notre-Dame-de-Gravenchon</li> <li>• Prévoir pique-nique</li> </ul>	10h-16h	<p><b>Adultes</b> Gratuit sur inscription</p>