

PLUS QUE JAMAIS, PRATIQUEZ UNE ACTIVITE !

# LES ATELIERS

2023-2024

de la



**Maison des Habitants**

Centre Socioculturel de la Commune de Croisilles

EN PÉRIODE SCOLAIRE

AU 25 septembre 2023




Commune de  
CROISILLES

La Maison des Habitants - Place de l'Eglise - 62128 Croisilles  
christelle@mairie-croisilles.fr 03.21.07.57.24/06.71.03.02.24



ALLOCATIONS  
FAMILIALES  
Caf  
du  
Pas-de-Calais



 **Attention, ce document présente uniquement les ateliers réguliers de la Maison des Habitants en période scolaire. 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 02/09/2023)**

Lundi : 14h - 17h , Mardi : 9h - 12h , Mercredi : 9h - 12h ,  
Jeudi : 14h - 17h , Vendredi : 9h - 12h , Samedi : 9h - 12h  
Si vous n'êtes pas disponible à ces horaires, vous pouvez toujours nous contacter par mail ou téléphone.



### **RETROUVEZ-NOUS SUR FACEBOOK**

[www.facebook.com/MDHcroisilles](http://www.facebook.com/MDHcroisilles)



### **LISEZ TOUS LES 4 MOIS 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 pour les 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



## ECOLE DU SPORT

REPRISE LE JEUDI 5 OCTOBRE

**ELEVES de MATERNELLES-CP-CE1-CE2-CM1-CM2**

Découverte des activités sportives, jeux...

Avec Axel

**Lieu** : A la Salle polyvalente.

**Tarif** : 12€ pour les enfants de Croisilles, 24€ pour les extérieurs, pour l'année

**Horaires** : en période scolaire uniquement

Les mardis jeudis et vendredis, les enfants sont pris en charge dès la sortie de classe à 16h45, il faudra venir les rechercher à la salle polyvalente s'ils ne repartent pas seuls.

- Maternelles (3/5 ans) : le mercredi de 10h à 11h
- Elèves de Mme Delesalle et Mme Sarrat : le mardi de 16h45 à 18h00 (CP-CE2/CM1) - 12 places par classe
- Elèves de Mme Replan : le jeudi de 16h45 à 18h00 (CM2) - 24 places
- Elèves de Mme Guelton + M. Amoureux (Mme Gaudry) : le vendredi de 16h45 à 18h00 (CE1-CE2), 12 places par classe

Nombre de places limité. Adhésion à la Maison des Habitants indispensable\*

Certificat médical obligatoire (sauf si déjà fourni pour l'année 2022)



AVEC LE SOUTIEN DE



## ATELIER "MÉMOIRE"

REPRISE LE 29 SEPTEMBRE

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 25 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 06 OCTOBRE

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

Avec Sylvie

**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\*

## ATELIER "SI ON CHANTAIT"

REPRISE LE 28 SEPTEMBRE

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

Avec Katia  
& Geneviève

**Lieu** : Salle de la Maison de la Ferme

**Tarif** : 10€ pour l'année. Max 20 personnes

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

AVEC LE SOUTIEN DE



## PILATES

REPRISE LE 26 SEPTEMBRE

La méthode **Pilates** est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques **visant au renforcement des muscles centraux et au bon équilibre du corps.**

**Lieu et horaires** : Le **mardi** de 16h à 17h et le **jeudi** de 18h à 19h à la salle des fêtes. Limité à 15 personnes

**Tarif** : 10€ par trimestre (octobre/décembre, janvier/mars, avril/juin).  
Adhésion à la Maison des Habitants indispensable\*.

Avec  
Etienne

Prévoir tapis de gym et bouteille d'eau



## YOGA/ STRETCHING

REPRISE LE 28 SEPTEMBRE

Le **Yoga** est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien être physique et mental.

Le Stretching est **l'art d'étirer votre corps et vos muscles pour vous préparer à une séance de sport, où pour mieux la terminer et couvrir d'éventuelles douleurs.** Autrement dit, le stretching est le meilleur allié du corps.

**Lieu et horaires** : Le **jeudi**, de 19h à 20h, à la salle des fêtes.  
Limité à 15 personnes

**Tarif** : 15€ par trimestre (octobre/décembre, janvier/mars, avril/juin).  
Adhésion à la Maison des Habitants indispensable\*.

Avec  
Etienne

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

AVEC LE SOUTIEN DE



## GYM DOUCE

REPRISE LE 26 SEPTEMBRE

**Lieu** : Salle des fêtes

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

Max 20 personnes. Adhésion à la Maison des Habitants indispensable\*.

**Horaires** : Le **mardi** de 14h à 15h et/ou le **vendredi** de 16H30 à 17h30 (période scolaire).

Certificat médical (sauf si déjà fourni l'an dernier).

Prévoir tapis de gym + bouteille d'eau.

Avec Thibault



## MARCHE DOUCE

REPRISE LE 26 SEPTEMBRE

marche douce (30-40 mn maxi pour 1 à 2 km)

**Lieu et horaires** : Le **Mardi** à 14h au départ du béguinage "Les mimosas".

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



Avec Christelle

AVEC LE SOUTIEN DE



## MARCHE NORDIQUE

REPRISE LE 29 SEPTEMBRE

### Lieu et horaires :

Vendredi de 10h à 11h30 et le samedi de 14h30 à 16h (au départ de la Maison des Habitants). Entre 5 et 6 km de marche par sortie.

**Tarif** : Gratuit. Sans inscription. Adhésion à la Maison des Habitants indispensable\*.

Venir avec son matériel (bâtons + petite bouteille d'eau )  
Prêt de bâtons possible

Avec Axel



## CIRCUIT TRAINING / PPG

REPRISE LE 27 SEPTEMBRE

Le circuit training est une méthode d'entraînement intensif durant lequel on réalise plusieurs exercices cardio et de renforcement musculaire. Les phases d'effort sont réalisées dans un laps de temps assez court ou un nombre de répétitions limité espacés par quelques secondes de repos. Cela s'adapte aussi bien aux débutants qu'aux confirmés.

### Lieu et horaires :

Les mercredis à la salle des sports de 18h à 19h

**Tarif** : Gratuit. Sans Inscription.  
Adhésion à la Maison des Habitants indispensable\*.  
Venir en tenue adaptée au sport et avec une bouteille d'eau.

Avec Axel







Et aussi



## Le club Ados

Avec l'équipe de la Maison  
des Habitants

**Réunion d'information pour les ados :  
Mercredi 4 octobre à 14h30 au cube**

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)





Et aussi

REPRISE LE 27 SEPTEMBRE



## Le mercredi au cube

1 mercredi sur 2, de 15h00 à 17h00

Avec l'équipe de la  
Maison des Habitants

Lors de ces après-midi, nous vous proposerons des activités manuelles sur des thèmes définis :

- **Mercredi 27 septembre** : objets déco
- **Mercredi 11 octobre** : magie
- **Mercredi 8 novembre** : modelage et peinture
- **Mercredi 22 novembre** : modelage et peinture
- **Mercredi 6 décembre** : Noël
- **Mercredi 20 décembre** : Noël



C'est gratuit, sur inscription, pour les adhérents.



Mais encore

REPRISE LE 2 OCTOBRE



## Les ateliers collectifs numériques

En groupe, venez développer vos compétences informatiques que vous soyez débutant ou non (transfert de photos, utilisation d'Internet, etc...). Si vous avez déjà des compétences, l'entraide entre participants sera la bienvenue.

**Lieu** : Salle de la Maison de la Ferme

**Tarif** : Gratuit. Limité à 8 personnes. Adhésion MdH indispensable\*.

**Horaires** : Le lundi après-midi de 14h00 à 16h00.

Avec Nicolas



## Les accompagnements numériques

Nicolas, conseiller numérique, vous accompagne de manière individuelle en informatique **sur rendez-vous pour les accompagnements qui demandent du temps**, ou sans rendez-vous pour les demandes « rapides ». C'est Nicolas qui déterminera avec vous la durée de l'accompagnement nécessaire.

**Lieu** : Maison des Habitants (ou salle en mairie)

**Tarif** : Gratuit, Adhésion MdH non nécessaire.



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

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



## Comment s'inscrire aux ateliers ?

Ouverture des inscriptions à partir du mercredi 13 septembre 2023

**Si vous n'êtes pas disponible pendant les horaires d'ouverture, vous pouvez toujours nous contacter par mail ou téléphone.**

### Si vous étiez déjà adhérent en 2022-2023

Vous n'avez pas de dossier à remplir (signalez tout changement en cours d'année). Vous devez procéder à l'adhésion 2023-2024 (5€ 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 2022-2023

Vous devrez remplir un dossier d'adhésion. Vous devez procéder à l'adhésion 2023-2024 (5€ 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**

**(5€/an/foyer/ septembre à septembre)**



Christelle



Nicolas



**BONNE RENTRÉE  
AVEC LA  
MAISON DES HABITANTS**



Axel



Yann