

## À VOS AGENDAS

On a sélectionné pour vous



+ d'infos sur lehavre.fr

### TRANSAT CAFÉ L'OR

Du 17 au 26 octobre 2025, au bassin Paul Vatine,

Le Havre accueillera le village de départ de la TRANSAT CAFÉ L'OR Le Havre Normandie. Dix jours d'animations gratuites pour petits et grands, et l'opportunité de croiser les plus grands marins de la course au large. Près de 200 skippers et leurs bateaux seront mis à l'honneur. Le lieu incontournable pendant les vacances de la Toussaint. Plus d'infos sur [transatcafelor.org](http://transatcafelor.org)

### LE FORUM DES ASSOCIATIONS

Dimanche 7 septembre 2025, à l'Hôtel de Ville

Vous avez envie de découvrir une activité, le Forum des associations est de retour le dimanche 7 septembre 2025, de 10h à 18h à l'Hôtel de Ville. Retrouvez plus de 200 stands. Venez rencontrer les associations et découvrir leurs activités.

### SUR LES ÉPAULES DES GÉANTS

Du 25 au 27 septembre 2025, au cœur du quartier Danton

L'événement de culture scientifique est le temps fort de la rentrée au Havre ! Le quartier Danton redeviendra le cœur battant de l'événement. Autour d'une programmation accessible et expérientielle les intervenants scientifiques vous inviteront à expérimenter, vous émerveiller et comprendre les sciences. Plus d'infos sur [lehavre.fr](http://lehavre.fr)

## C'EST LA RENTRÉE !

Venez visiter les Fabriques

Les Fabriques vous ouvrent leurs portes pour découvrir leurs offres, services et associations autour de moments conviviaux et d'activités variées. Retrouvez les dates et horaires sur [lehavre.fr](http://lehavre.fr) et la programmation directement dans les Fabriques.



### INFOS ET ACCÈS

La Fabrique Pré Fleuri, centre social  
6 Allée Jean Vilar  
76610 Le Havre  
Tél : 02 35 49 31 59  
Courriel : [lafabrique-prefleuri@lehavre.fr](mailto:lafabrique-prefleuri@lehavre.fr)

Bus : Arrêt M. Cachin - lignes C 7  
Tram B : Terminus Pré Fleuri

### HORAIRES D'ACCUEIL DU PUBLIC

LUN	MAR	MER	JEU	VEN
		9h		9h
		12h		12h
14h	14h	14h	14h	14h
18h	18h	18h	18h	18h



leHavre

ÇA SE PASSE PRÈS DE CHEZ VOUS AVEC VOUS

LA FABRIQUE PRÉ FLEURI CENTRE SOCIAL

# 15 L'ACTU

Septembre-octobre 2025

## SOMMAIRE



### NOS ACTUS

Retrouvez l'actualité de votre Fabrique.



### QUOI DE NEUF ?

Des ateliers sportifs adaptés.



### PARTAGE & NOUS

Recette : salade de pâtes.



### RETOUR SUR...

Sortie à la base de loisirs Pont-L'Évêque.



### VOS QUESTIONS, NOS RÉPONSES

Le SPOT, un lieu d'accompagnement pour les 11-30 ans.



### À VOS AGENDAS

Transat Café l'Or, Le Forum des associations et Sur les épaules des géants.

Plus d'infos sur votre Fabrique.



## À LA UNE

### C'EST LA RENTRÉE

Portes ouvertes à la Fabrique

Nous avons le plaisir de vous inviter à la Fabrique Pré Fleuri, lors de sa journée portes ouvertes le mercredi 10 septembre, de 14h à 17h. Venez découvrir ou redécouvrir nos activités pour petits et grands dans une ambiance conviviale et familiale.

L'équipe au complet sera présente pour vous proposer une variété d'activités dans toute la structure : chamboule-tout, activités manuelles, parcours sportif, ping-pong, activités autour du livre (contes, lectures), jeux de société ou encore un stand d'information, nous vous attendons nombreux !

Cet après-midi sera une occasion idéale pour vous rencontrer et échanger autour des activités prévues tout au long de l'année. Venez partager un moment agréable en famille ou entre amis et embarquez pour de nouvelles aventures avec nous !



leHavre

## NOS ACTUS

### L'ÉCOCITOYENNETÉ AU CŒUR DE NOTRE QUARTIER

Caucri ' O Vert



**Mercredi 17 septembre 2025**, sur la Promenade de Caucriauville, participez à une journée de sensibilisation sur l'environnement. Ensemble, embellissons notre quartier tout en découvrant des opportunités d'emploi et de formation dans les métiers liés à l'environnement et à la propreté.

Au programme de cette journée festive : un nettoyage participatif du quartier, des ateliers sur l'environnement, un atelier cuisine pour un goûter partagé mais aussi des rencontres avec des professionnels de l'écologie et de l'emploi.

Ensemble, nous construirons un avenir où le respect de l'environnement s'accompagne d'une croissance personnelle et professionnelle.

**Retrouvez le programme complet à la Fabrique Pré Fleuri.**

### VOTRE AVIS COMPTE

Conseils participatifs

Découvrez les conseils participatifs de la Fabrique Pré Fleuri : un espace d'engagement et de co-création au service de notre quartier ! La Fabrique s'engage à renforcer la participation des habitants et à faire de chacun un acteur clé de la vie du centre social et du quartier.

Pour cela, nous vous proposons quatre conseils ouverts à tous :

- Le Conseil d'Animation : avec des bénévoles engagés, contribuez à l'organisation d'activités.
- Le Conseil des Parents : proposez des activités familiales.
- Le Conseil des Jeunes : pour les 13-17 ans, un espace où les jeunes peuvent faire entendre leur voix.
- Le Conseil de Maisons : ouvert à tous.

Si vous êtes motivé et souhaitez participer à cette aventure collective, nous serions ravis de vous accueillir.

**Renseignements à la Fabrique.**

## QUOI DE NEUF

### SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Un programme sportif adapté

De nombreux habitants ont exprimé le souhait de pratiquer une activité sportive adaptée à leurs besoins. Dans le cadre de notre projet « Alimentation et Bien-être », nous sommes heureux de lancer un nouvel atelier sportif dédié au maintien en forme et au bien-être des adultes. Cet atelier s'adresse aux personnes à partir de 18 ans et est conçu pour respecter la capacité physique de chacun. Les séances, accessibles à tous les niveaux, se dérouleront dans nos locaux ou en extérieur, dans une ambiance conviviale et bienveillante. L'objectif est de favoriser la santé, la tonicité et la vitalité.

Notre partenaire Planeth Patient propose également des ateliers sportifs adaptés. Retrouvez un bilan personnalisé ainsi qu'un programme d'activités adapté à vos besoins et capacités. **Renseignements à la Fabrique.**



## PARTAGE & NOUS

### RECETTE

Salade de pâtes

- 1 concombre
- 1 oignon rouge ou quelques oignons nouveaux
- 300g de poulet
- 1 à 2 tomates
- 1 boîte de maïs
- 1 mozzarella
- 250g de pâtes

### Préparation :

Chauffer environ 300 g de petites pâtes. Découper en petits morceaux le concombre, les tomates, la mozzarella et les oignons. Dans une poêle faire chauffer et dorer le poulet. Une fois cuit, le couper en morceaux et le mettre au frais le temps qu'il refroidisse. Quand les pâtes sont cuites, les égoutter et les rincer à l'eau froide pour stopper la cuisson. Dans saladier, verser les pâtes et le poulet froid. Ajoutant les ingrédients coupés et le maïs égoutté. Pour la sauce, ajoutez-y celle de votre choix (mayonnaise, vinaigrette, sauce au fromage blanc...).



## RETOUR SUR...



### QUARTIERS ÉTÉ 2025

Le 18 juillet, familles, enfants, adolescents et adultes ont sorti crème solaire et maillots de bain pour profiter d'une belle sortie intergénérationnelle à la base de loisirs de Pont-l'Évêque (Lac d'Auge). Au programme : pédalo, concours de châteaux de sable, jeux de société, pique-nique, baignade et bien d'autres activités ludiques.

Ce moment ensoleillé a permis aux habitants présents d'échanger, de créer des liens et de renforcer la cohésion de groupe au sein de la Fabrique. Plus de 110 participants ont partagé cette expérience chaleureuse.

Le retour en car vers Caucriauville, rythmé par les chants et les rires, a marqué la fin d'une journée riche en souvenirs et en bonne humeur.

**Un grand merci à Quartier d'Été 2025 pour leur soutien précieux.**

Avec le soutien de



## VOS QUESTIONS, NOS RÉPONSES

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Le SPOT est une structure labellisée Information Jeunesse, ouverte à tous les jeunes de 11 à 30 ans. C'est un lieu où vous pouvez être accompagné et conseillé sur divers sujets :

**Études** : formations, BAFA, Parcoursup, projet à l'international...

**Recherche d'emploi ou de stage** : CV, lettre de motivation, candidature en ligne...

**Logement** : recherches, démarches, aides financières...

**Démarches administratives** : compte Ameli, simulation APL, aides...

Vous y trouverez aussi des informations sur le service civique, le bénévolat, le recensement et bien plus encore.



### Vous avez des questions ?

L'équipe du SPOT est là pour vous écouter et vous répondre avec un accompagnement, gratuit, anonyme et personnalisé selon vos besoins. Le SPOT vous accueille le mercredi, vendredi et samedi de 11h30 à 18h, et le jeudi de 14h à 18h. N'hésitez pas à prendre rendez-vous par téléphone au 02 35 22 27 27 ou par mail à [spot@lehavre.fr](mailto:spot@lehavre.fr)