

ATELIERS DU QUOTIDIEN

Lundis 5, 12, 19 et 26 | 13h45 - 16h15 | ATELIER TRICOT'THE

Chaque lundi, les bénévoles se retrouvent pour tricoter. N'hésitez pas à les rejoindre pour participer aux projets collectifs.

Gratuit - Sur inscription - Adultes

Mardis 6, 13, 20 et 27 | 14h30 - 16h | MA VIE AU QUOTIDIEN

Amusez-vous avec la langue française, partagez des sorties et des moments du quotidien pour rendre les échanges plus faciles.

Gratuit - Sur inscription - Adultes

Vendredis 9, 16, 23 et 30 | 9h30 - 12h | GROUPE COUTURE

Participez à un échange de savoir-faire autour de la couture et réalisez différents objets avec les habitants.

Gratuit - Sur inscription - Adultes

ATELIERS CUISINE

Jeudis 15, 22 et 29 | 14h - 16h00 | CUISINONS, DÉGUSTONS

Atelier cuisine pour découvrir de nouvelles recettes, puis les partager ensemble autour d'un café.

1€ par séance - Sur inscription - Adultes

Mercredi 21 | 14h - 16h30 | ATELIER GRAINE EN MAIN

Avec l'intervenante de l'association Graine en Main, venez découvrir de nouvelles façons de cuisiner les légumes du panier solidaire.

1€ par personne - Sur inscription - Adultes bénéficiaires du panier solidaire

HORAIRES D'ACCUEIL DU PUBLIC

LUN	MAR	MER	JEU	VEN
9h 12h		9h 12h	9h 12h	9h 12h
13h30 18h	13h30 17h30	13h30 18h	13h30 17h30	13h30 17h30

CONTACT

50 rue de la Vallée
76600 LE HAVRE

Tél: 02.35.13.43.40
lafabrique-desquartierssud@lehavre.fr

ÇA SE
PASSE
PRÈS DE
**CHEZ
VOUS
AVEC
VOUS**

LA **FABRIQUE**
DES **QUARTIERS SUD**
CENTRE SOCIAL

Programme des animations Janvier 2026



ACTIVITÉS EN FAMILLE

Mercredi 14 | 14h - 16h | MERCREDI EN FAMILLE - ATELIER CUISINE DU RIRE

Débutez l'année en rigolant autour d'une préparation et dégustation amusante. L'objectif ? Découvrir vos 5 sens.

2€/famille - Sur inscription - Familles

Mercredi 21 | 13h45 - 16h30 | MERCREDI EN FAMILLE - SORTIE AU SENNAS

SENNAS est une activité à vivre en famille ou entre amis. Dans le noir presque total, vous allez explorer vos cinq sens et surtout vous surpasser. En équipe, vous relèverez des défis sensoriels guidés par un maître des sens. 2h d'émotions et de rire pour se découvrir différemment.

12€/famille ou 8€/adulte - Sur inscription - Tout public à partir de 7 ans

Mercredis 14 et 28 | 10h - 11h | ATELIER "SENS EN FAMILLE"

Venez partager un moment complice et ludique avec votre enfant lors d'un atelier sensoriel pensé pour éveiller vos cinq sens. À travers des matières, des sons et des odeurs, petits et grands sont invités à explorer ensemble le monde par les sensations.

2€/famille - Sur inscription - Familles

Lundi 26 | 19h | SORTIE - OPÉRA COMIQUE "CENDRILLON" AU VOLCAN

Spectacle opéra comique pour redécouvrir l'histoire exceptionnelle de Cendrillon sous un axe ludique et humoristique.

2€/personne - Sur inscription - Tout public à partir de 8 ans

Mercredi 28 | 14h - 16h | MERCREDI EN FAMILLE "LES RIRES QUI FONT RIRE"

Atelier créatif sur le thème du rire, à partager en famille.

2€/famille - Sur inscription - Familles

ÇA SE PASSE AU RELAIS LECTURE

Mercredis 7, 14, 21 | 14h - 17h | NOS PETITES HISTOIRES

Le mercredi après-midi, on se raconte nos petites histoires au Relais lecture. Histoires tirées des livres, mais pas seulement ! Vous aussi, si vous en avez envie, vous pouvez raconter une histoire que vous avez entendue par quelqu'un d'autre.

Gratuit - Sans inscription - Familles

LES RENDEZ-VOUS DES PARENTS

Vendredis 9 et 23 | 10h - 11h30 | PARENT'AISE - ATELIER DÉTENTE

Dans le cadre des ateliers Parent'aïse, des moments de détente sont proposés aux parents pour favoriser leur bien-être. Animation autour de la méditation, du yoga, de la respiration et/ou de l'automassage.

Gratuit - Sur inscription - Adultes

Lundi 12 | 14h - 16h | PARENT'AISE - ATELIER PRENDRE SOIN DE SOI AU QUOTIDIEN

Autour d'un café et d'un goûter, rencontrez d'autres parents pour partager vos expériences, mais aussi vos doutes ou vos questions sur le thème du jour : prendre soin de soi au quotidien.

Gratuit - Sur inscription - Adultes

Lundi 26 | 14h - 16h | PARENT'AISE - SORTIE INSOLITE

Une sortie entre parents dans un café insolite du Havre pour un moment convivial. Une rencontre pour échanger des expériences, prendre du temps pour soi et découvrir des lieux pour partager des moments en famille.

2€/personne - Sur inscription - Adultes

ACTIVITÉS ADULTES

Vendredi 9 | 14h - 16h30 | PROJECTION « LE NOUVEL AN À TRAVERS LE MONDE »

Projection d'un film documentaire "Le nouvel an à travers le monde", suivie d'un temps de débat et d'échange. Mettons en valeur les différentes traditions pour fêter la nouvelle année.

Gratuit - Sur inscription - Adultes

Vendredi 23 | 14h - 17h | BALADE URBAINE

Découverte du Muséum d'histoire naturelle, fraîchement rénové.

1€ - Sur inscription - Adultes

Vendredis 16 et 30 | 14h - 16h30 | JEUX DE SOCIÉTÉ ENTRE ADULTES

Moment convivial et ludique pour adultes autour d'une sélection de jeux de société dédiée à la collaboration, le partage et le vivre ensemble. Les jeux sont suivis d'un goûter.

1€ - Sur inscription - Adultes