

ACCUEIL

ACTIVITÉS DE
LOISIRS

ESPACE FAMILIAL

ÉCHANGES

CONSEILLER
NUMÉRIQUE

ACCOMPAGNEMENT
INDIVIDUEL

PARENTALITÉ

ESPACE
DE VIE SOCIALE



OUVERT à TOUS
Saison 2022-2023

EDITO

Notre association propose depuis 1983 des services et des loisirs pour toutes celles et ceux qui le souhaitent .

Chaque année, le conseil d'administration et ses salariés travaillent en collaboration afin de la faire évoluer et vous proposer de nouveaux services selon vos besoins et vos envies.

L'association est un espace ouvert, accessible à tous où chacun peut évoluer et trouver sa place. Un besoin de papoter, de connexion ou de déconnexion, de faire une/des activité(s), d'être aidé pour une démarche ou être accompagné sur la création de projet collectif, cet espace vous est dédié. Il est à l'image de ce que vous voulez en faire.

Cette année, nous avons accueilli Yoann qui est conseiller numérique. Il vous accompagne dans l'utilisation des outils numériques omniprésents de nos jours.

*l'équipe des bénévoles
et des salariés*

ACTIVITÉS MANUELLES

Du 12 septembre 2022 au 30 juin 2023
petite pause pendant les vacances scolaires



Modalités d'inscription :

- cotisation de l'activité pour l'année + adhésion familiale de 28€
- fiche d'inscription à nous remettre
- attestation d'assurance responsabilité civile

LUNDIS

PEINTURE SUR PORCELAINE

avec Bernadette
13h30 à 16h30

1 cours/sem:
100€/an
2 cours/sem:
165€/an

MARDIS

PEINTURE SUR PORCELAINE

avec Marie-Jeanne
9h00 à 12h



JEUDIS

PEINTURE ACRYLIQUE

66€/an
1 cours/sem.
avec Christian
9h00 à 12h00



ARTISANAT LIBRE

avec Maryse
13h30 à 16h00

30€/an
1 ateliers/sem

ATELIERS CRÉATIFS

Venez participer à divers ateliers créatifs animés par des professionnels (scrap, caméo, art floral, peinture, D14,...). Le planning et les tarifs seront disponibles à la rentrée...

VENDREDIS

PEINTURE SUR PORCELAINE

avec Béatrix
9h00 à 12h00

1 cours/sem:
100€/an
2 cours/sem:
165€/an

COUTURE
avec Thérèse
9h15 à 12h00
79€/an
1 cours/sem.
COUTURE
avec Thérèse
13h30 à 16h15



ACTIVITÉS SPORTIVES

Du 12 septembre 2022 au 24 juin 2023

petite pause pendant les vacances scolaires

Modalités d'inscription :

- cotisation des cours pour l'année + adhésion familiale de 28€
- fiche d'inscription à nous remettre
- attestation d'assurance responsabilité civile



LUNDIS

ZUMBA ENFANTS

avec Julie

17h45-18h30

enfants
70€ / an
1 cours / sem.

GYM / RENFORCEMENT

avec Julie

18h30-19h30

ZUMBA ADULTES

avec Julie

19h30-20h15

adultes / an
1 cours/sem : 90€
2 cours/sem : 145€
3 cours/sem : 190€
4 cours/sem : 225€



MARDIS

GYM DOUCE

avec Julie

10h00-11h00



JEUDIS

CARDIO TRAINING

avec Julie

18h15-19h00



STEP/GYM TONIC

avec Julie

19h00-20h00

1^{ER} JEUDI ET
3^{ÈME} SAMEDI DU MOIS

Rando

avec Jean-claude
et Jean
goûter offert

30€/an





UN CONSEILLER NUMÉRIQUE



VOUS ACCOMPAGNE POUR...

DÉCOUVRIR les outils et le vocabulaire numérique

NAVIGUER sur internet

GÉRER ses courriels et ses contenus numériques

REALISER des démarches en ligne

PROTÉGER ses données personnelles et détecter les arnaques

COMMUNIQUER via les réseaux sociaux avec sa famille



Sa mission

Rendre autonome et accompagner
les citoyens, jeunes et moins jeunes,
dans leurs usages des outils
numérique.



Jour	Matin	Après midi
Lundi	9h-12h accueil téléphonique ou sur RV	sans RDV à partir du 12/09 13h30-16h30 Maison du Cotentin de Douve et Divette : 18 La Mare Aubert, 50690 Martinvast 17h-18h30 : Bibliothèque de Martinvast (3pl. Hubert Depourtalès)
Jeudi	sans RDV 9h-12h : mairie de Martinvast (32 rue général Dumoncelle)	13h30-17h accueil téléphonique ou sur RV

**N'hésitez pas à appeler pour plus d'informations
au 06.67.07.27.64**

yoann.philippe@famillesrurales.org

POINT CONSEIL BUDGET, C'EST QUOI



Demande de renseignement prise de rendez-vous :

• Udaf de la Manche
Tél. : 02 33 57 92 25
Mail : pointconseilsbudgetmartinvast@udaf50.fr



Permanences

• Pôle de proximité Douve et Divette
ZA Le Pont
50690 Martinvast
le vendredi : 9h30 – 12h30*

*possibilité de rendez-vous en dehors des permanences



Vous conseiller et répondre à toutes vos questions de budget

Votre conseiller « Point conseil budget » est là pour répondre à vos questions d'argent, d'accès aux comptes, de budget (*1^{ère} installation dans un logement, installation à son compte, projet de construction...*), d'accès aux droits (*Pôle emploi, Caf, santé, éducation*), et trouver si besoin, avec vous, des solutions.

De quoi s'agit-il ?

- ➔ Un lieu ouvert à tous, quels que soient vos revenus
- ➔ Un expert à votre écoute
- ➔ Des conseils confidentiels, gratuits et personnalisés

PRÊT DE JEUX DE SOCIÉTÉ

Nous avons une trentaine de jeux de société disponibles à l'emprunt, que ce soit pour les plus petits (à partir de 2ans1/2) ou pour les adultes. N'hésitez pas à demander la liste. Nous serons ravis de vous les présenter

ACTIVITÉS PONCTUELLES



COURS DE DESSINS ENFANTS

avec Benjamin
mardis de 18h00-19h00

ATELIERS PARENTS/ENFANTS

4/6 samedis et/ou
mercredis par an



APRÈS-MIDI/SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ

une fois par trimestre
dates et lieux à définir



MISE À DISPOSITION
JEUX DE SOCIÉTÉ
toute l'année



LES ATELIERS DE FLO

avec Florence bricolage au fil du
temps



VENDREDIS EN FOLIE

venez bricoler et papoter tout en
préparant les manifestations de
l'association

ET VOUS?

**Vous souhaitez partager une pratique,
une compétence, une idée
n'hésitez pas à venir nous voir**

LES DATES À RETENIR:

11 SEPT. 2022

Portes ouvertes
+ ventes de
crêpes

25-26-27

NOV. 2022

Marché
de Noël

8 OCT. 2022

Visite de Paris
avec
Arsène Lupin

4 NOV. 2022

sortie en bus
salon créativa
Nantes

OCT.
2022

Marché aux
p'tits Cadeaux

19 MARS
2023

Vide tiroirs
vide armoires

MAI 2023

3jrs/2 nuits
Zoo de Beauval



DEVENIR BÉNÉVOLE

M'ENGAGER, POURQUOI C'EST BIEN?



j'acquiers
de l'expérience



je me sens
utile



je partage
mes compétences



je fais de nouvelles
rencontres

N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER À L'ASSOCIATION,

VOUS POUVEZ ÉGALEMENT JOINDRE MARIE-JEANNE AU 06.82.20.27.47

VOICI VOS AVANTAGES EN TANT QU'ADÉRENTS DE L'ASSOCIATION FAMILLES RURALES DE MARTINVAST

LE PALACE

= PRIX RÉDUIT SUR
PRÉSENTATION DE LA
CARTE FAMILLES RURALES

CINÉMA DE CHERBOURG,
RUE DES RÉSISTANTS,
5120, CHERBOURG EN COTENTIN
02,33,78,96,49



GROUPAMA

= - 5% SUR VOS
CONTRACTS
SUR PRÉSENTATION DE
LA CARTE FAMILLES
RURALES



LA CITÉ DE LA MER

= 3€ EN MOINS SUR CHAQUE
ENTRÉE À
LA CITÉ DE LA MER (LE BON EST
À RETIRER À L'ASSOCIATION)

ALL. DU PRÉSIDENT MENUT,
50100, CHERBOURG-EN-COTENTIN
02,33,20,26,69 CITEDELAMER.COM



LUDIVER

= PRIX RÉDUIT SUR
PRÉSENTATION
DE LA CARTE FAMILLES
RURALES

1700 RUE DE LA LIBÉRATION,
50460, LA HAGUE
02,33,78,13,80



CRÉ'ART

= -10% SUR PRÉSENTATION
DE LA CARTE FAMILLES
RURALES

715 BD DE L'EST,
50110, TOURLAVILLE



CGR

= 6€ LA PLACE À
RÉSERVER À
L'ASSOCIATION



58 BD FÉLIX AMIOT,
50100, CHERBOURG-EN-COTENTIN

TELLE QU'ELLE

= POSSIBILITÉ DE MANGER
AU RESTAURANT SUR
PRÉSENTATION DE LA
CARTE

2 RUE COTIS CAPEL, 50100
CHERBOURG-EN-COTENTIN
TEL: 02 33 87 01 88



ESCAPE YOURSELF

= -10% SUR PRÉSENTATION
DE LA CARTE FAMILLES
RURALES ET DU CODE DE
RÉDUCTION À RETIRER À
L'ASSOCIATION

CENTRE D'ESCAPE GAME À
CHERBOURG, 316 RUE DES
MÉTIERES,
50110, TOURLAVILLE
09,72,63,80,20



MANOIR DU TOURP

= PRIX RÉDUIT SUR
PRÉSENTATION
DE LA CARTE FAMILLES
RURALES

MUSÉE À LA HAGUE, FRM DU TOURP,
50440, LA HAGUE
02,33,01,85,89



ENEZ NOUS VOIR:

Dans nos bureaux:

16 rue croix Pinel à Martinvast

lundi : 13h30-17h30

mardi : 8h30-12h / 13h30-17h30

mercredi : 8h30-12h30

jeudi : 8h30-12h / 13h30-17h30

vendredi : 8h30-12h / 13h30-16h00



COMMENT NOUS JOINDRE :



secrétariat : 02.33.52.02.19

famillesruralesmartinvast@orange.fr

E.V.S : 07.66.74.82.33

evs.afr.martinvast@orange.fr

Conseiller numérique: 06.67.07.27.64

yoann.philippe@famillesrurales.org

centre de loisirs : 02.33.52.02.19

direction-acm.famillesrurales@orange.fr



famillesruralesmartinvast

CENTRE DE LOISIRS

L'équipe pédagogique accueille les enfants scolarisés (3-11 ans) sur les temps périscolaire, les mercredis et les vacances scolaires selon un planning établi. Vous pouvez contacter Hugo pour tous renseignements, inscriptions, demandes, ...

fiche d'inscription



ASSOCIATION
DE MARTINVEST



pratiquant (p)
ou responsable si mineur

conjoint (c)

Nom

Prénom

Date de naissance

Situation
professionnelle

- | | | |
|---|--|---|
| ☐ parent au foyer | ☐ ouvrier/employé | ☐ retraité |
| ☐ chômage | ☐ enseignant | ☐ cadre |
| ☐ profession libérale | ☐ fonctionnaire | ☐ étudiant |
| ☐ profession agricole | ☐ artisan/commerçant | ☐ chef d'entreprise |

Téléphone domicile

Téléphone mobile

Adresse mail

Adresse postale

Situation de famille

Enfant(s) à charge

(pour l'activité Zumba
enfants, merci de
souligner son nom) 😊

Nom, prénom, date de naissance :

-
-
-



Tarifs pour l'année (merci de cocher les activités choisies)

Peinture sur porcelaine :

✕

veuillez précisez les créneaux

- 1 atelier/semaine

100 €

- 2 ateliers/semaine

165 €

artisanat

30 €

peinture acrylique

66 €

Rando

30 €

Couture

79 €

Zumba enfant

70 €

Cours sport adultes:

- 1 cours/semaine

90 €

- 2 cours/semaine

145 €

- 3 cours/semaine

195 €

TOTAL :

.....

+ 28€ (adhésion à régler
individuellement)

mode de règlement :

Droit à l'image



j'autorise



je n'autorise pas

L'association à utiliser les photos et vidéos prises dans le cadre des activités et dans lesquelles je (ou mon enfant) figure pour illustrer ses supports de communication (brochures, affiches, site internet, presse, réseaux sociaux, etc..

Date et Signature: