

# CENTRE SOCIO- CULTUREL, AUTOGÉRÉ



7 RUE DE LA MARNE, LE MANS

## SEPTEMBRE 2025

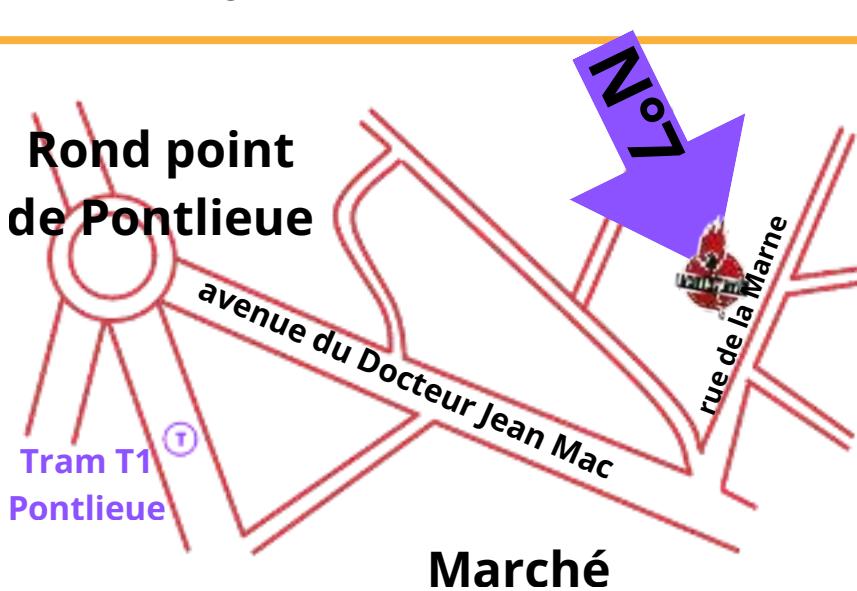
### — CAFÉ ASSOCIATIF —

TOUS LES MERCREDIS ET SAMEDIS DE 14h À 19h,

L'Allumette est ouverte à tout le monde pour :

- Boire un verre et discuter, cuisiner
- Laver son linge (laverie solidaire gratuite)
- Emprunter des livres à la bibliothèque
- Utiliser la salle informatique
- Lire, jouer à des jeux de société
- Être accompagné·e sur des démarches administratives

- lallumettefeu@libreemail.net
- 07.57.18.80.16
- @Allumette.CSCA
- @l\_allumette



#### A NOTER :

mardi 16, c'est  
l'Assemblée Générale  
mensuelle à 18h30 suivie  
d'un **repas partagé** à  
partir de 20h.



# CALENDRIER SEPTEMBRE 2025

CAFÉ ASSOCIATIF - LAVERIE GRATUITE SALLE INFORMATIQUE - BIBLIOTHÈQUE ENTRAIDE ADMINISTRATIVE	Tous les mercredis et samedis de 14h à 19h
GRAND MÉNAGE DE L'ALLUMETTE	Samedi 6 septembre de 10h à 12h
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE Ouverte à tou.tes les membres	Mardi 16 septembre à 18h30 (18h pour les nouveaux et nouvelles) suivi d'un repas partagé
ATELIERS POUR AMÉLIORER SON FRANÇAIS	Tous les lundis de 14h30 à 16h30
CONVERSATION EN FRANÇAIS PAR LE THÉÂTRE	Tous les vendredis de 17h30 à 18h30
CAFÉ RÉPARATION - CAFÉ COUTURE	Samedi 27 septembre 14h-17h
GROUPE SPORT	Tous les jeudis à 18h sur inscription
ATELIER INFORMATIQUE	Samedi 20 septembre 10h-12h
CANTOCHE	Mercredi 3 septembre réunion à 10h pour organiser la suite
CANTINE VÉGANE	Pas de séances en septembre
ACTIVITÉS RÉSERVÉES AUX FEMMES	
♀ CLUB D'ENTRAIDE FÉMININE	Mardi 9 et 23 septembre à 18h30

**TOUTES LES ACTIVITÉS SONT À PRIX LIBRE**

À l'Allumette, les accueils et activités sont ouvertes  
à toutes et tous. Quand on vient pour la deuxième fois, on en profite pour  
adhérer à l'association, c'est à prix libre.



# ACTIVITES OUVERTES A TOUTES ET TOUS

## ATELIERS POUR AMÉLIORER VOTRE FRANÇAIS

**Tous les lundi de 14h30 à 16h30**

Pour toutes les personnes qui veulent apprendre ou renforcer leurs compétences en langue française.

Семінар для покращення вашого рівня французької (вітаються всі рівні)

ورشة عمل لتحسين مستواك في اللغة الفرنسية (جميع المستويات مقبولة)

## CAFÉ RÉPARATION

**Tous les derniers samedis du mois 14h à 17h**

Réparons ensemble vos objets cassés

## CAFÉ COUTURE

**Dernier samedi du mois 14h à 17h**

Réparer un vêtement ou créer un objet en tissu

## LA CANTOCHE

**Tous les mercredi à 12h (10h pour cuisiner)**

Cantine populaire : de 0 à 5 € en fonction de tes moyens et de ta conscience.

## CONVERSATION EN FRANÇAIS PAR LE THÉÂTRE

**Tous les vendredis de 17h30 à 18h30 hors vacances scolaires**

Pour toutes les personnes qui veulent parler français en jouant des scènes comme au théâtre.

## ATELIER INFORMATIQUE

**Troisième samedi du mois 10h-12h**

Apprendre à utiliser un ordinateur, bureautique, internet, sécurité.

## GROUPE SPORT / AUTO DÉFENSE

**Tous les jeudis à 18h**

Pour prendre soin de toi, soin des autres et apprendre à se défendre !

 **Pour s'inscrire :** 06 16 80 61 49  
lallumettefeu@libreemail.net

## CANTINE VÉGANE

**Un samedi par mois à 12h (10h pour cuisiner)**

Prix libre. Éventuels bénéfices pour l'allumette.

Inscription: lallumettefeu@libreemail.net



## — ACTIVITÉS RESERVÉES AUX FEMMES —

### CLUB D'ENTRAIDE FÉMININE

**Tous les 2ème et 4ème mardis du mois à 18h30**

Rejoins nous si tu as besoin d'un petit coup de pouce et/ou que tu as envie de filer un coup de main : écoute, aide pour des petits travaux, déménagement, n'importe quel souci du quotidien pour lequel on peut trouver des réponses collectives à des besoins individuels.

### — ASSEMBLÉE GÉNÉRALE —

**Le 3ème mardi du mois à 18h30** c'est le temps démocratique mensuel de l'Allumette : nouvelles activités, compte-rendu des commissions, bilan sur les mandats et les locaux.



**Un temps d'accueil obligatoire est prévu de 18h à 18h30** pour tou·tes les nouvelles et nouveaux membres souhaitant participer à l'assemblée générale.

### Deviens membre actif·ve de l'Allumette !

Tu es adhérent·e de l'Allumette depuis quelques temps déjà et tu souhaites participer davantage à la vie et à l'organisation de l'association ? T'y impliquer en participant à une commission, en animant une activité ou encore en ouvrant l'Allumette sur les journées d'accueil ?

Tu souhaites savoir comment on s'y organise, quels en sont les principes politiques ? Alors contact nous par mail à l'adresse : [lallumettelefeu@libreemail.net](mailto:lallumettelefeu@libreemail.net)