

CENTRE SOCIO- CULTUREL AUTO GÉRÉ



7 RUE DE LA MARNE, LE MANS

MAI 2026

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



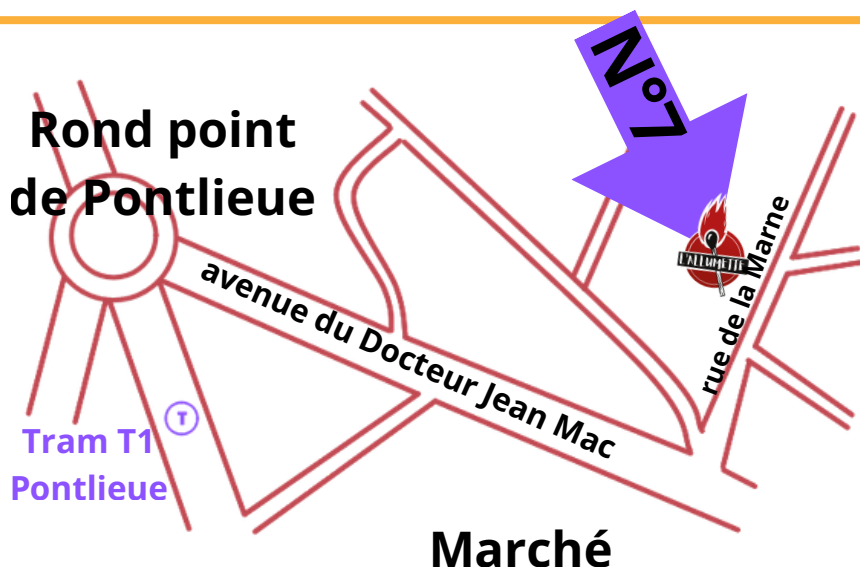
lallumettelefeu@libremail.net



07.57.18.80.16



@Allumette.CSCA



A NOTER :

La cantiche c'est tous les
mercredis à 10h quand il
y a des gens inscrits, alors
pense à mettre ton nom
sur la feuille pendant l'accueil
le samedi.



CALENDRIER MAI 2026

CAFÉ ASSOCIATIF - LAVERIE GRATUITE SALLE INFORMATIQUE - BIBLIOTHÈQUE ENTRAIDE ADMINISTRATIVE	Tous les mercredis et samedis de 14h à 19h
GRAND MÉNAGE DE L'ALLUMETTE	Samedi 2 mai de 10h à 12h
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE Ouverte à tou.tes les membres	Mardi 19 mai à 18h30 (18h pour les nouveaux et nouvelles)
ATELIERS POUR AMÉLIORER SON FRANÇAIS	Tous les lundis de 14h30 à 16h30
CANTINE VÉGANE	Samedi 9 mai à 12h On peut cuisiner à partir de 9h inscription: lallumettelefeu@libremail.net
CONVERSATION EN FRANÇAIS	Vendredis 8, 15, 22 et 29 mai de 17h30 à 18h30
CAFÉ RÉPARATION - CAFÉ COUTURE	Samedi 30 mai de 14h à 17h
ATELIER NUMÉRIQUE	Samedi 16 mai 10h-12h
ACTIVITÉS SPORTIVES	Tous les mercredis à 17h30 sur inscription au 06 16 80 61 49
CANTOCHE	Tous les mercredis à 10h pour cuisiner Inscription obligatoire avant le samedi précédent
GROUPE DE PAROLE HANDICAPS INVISIBLES	Jeudi 14 mai de 18h à 19h30
ENTRAIDE PERSONNES EXILÉES	Samedi 16 mai de 14h30 à 16h30
ACTIVITÉS RÉSERVÉES AUX FEMMES	
♀ CLUB D'ENTRAIDE FEMININE	Mardis 12 et 26 mai à 18h30



ACTIVITES OUVERTES A TOUTES ET TOUS

ATELIERS POUR AMÉLIORER VOTRE FRANÇAIS

Tous les lundis de 14h30 à 16h30

Un samedi de 14h30 à 16h

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

GROUPE DE PAROLE

Autour des handicaps invisibles

Tous les 2ème jeudi du mois de 18h à 19h30

LA CANTOCHE

Tous les mercredis à 12h

(10h pour cuisiner)

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

CONVERSATION EN FRANÇAIS

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

Pour toutes les personnes qui veulent parler français en discutant.

ATELIER NUMÉRIQUE

Troisième samedi du mois 10h-12h

Apprendre à utiliser un ordinateur ou un téléphone, bureautique, internet, sécurité, démarches en ligne.

ENTRAIDE PERSONNES EXILÉES

Un samedi tous les 15 jours 14h30-16h30

Accueil des personnes exilées pour orientation, conseils, aide aux démarches

ACTIVITÉS SPORTIVES

Tous les mercredis à 17h30

En fonction des capacités/envies des personnes, c'est aussi sport en général



Pour s'inscrire : 06 16 80 61 49

lallumettelefeu@libremail.net

CANTINE VÉGANE

Tous les 2ème samedi du mois à 12h

(à partir de 9h pour cuisiner)

Prix libre. Éventuels bénéfices pour l'allumette.

Inscription: lallumettelefeu@libremail.net



— ACTIVITÉS RESERVÉES AUX FEMMES —

CLUB D'ENTRAIDE FÉMININE

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

Un club pour partager un moment tranquille, rigoler ensemble, parler de tout et de rien. Un club pour trouver des solutions collectives à des problèmes individuels. Un club pour partager des soucis. Un club pour aider d'autres femmes. Un club pour demander de l'aide.

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.

— 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 contacte-nous par mail à l'adresse : **lallumettelefeu@libremail.net**