

PROGRAMME SORTIES

Mercredi 17 avril 2019

13h30 ESPACE TISOT-16h00 : **Ciné Familles** : Film

Ralph 2.0. Participation de 1 € par personne. Sur inscriptions.



Jeudi 25 avril 2019

9h00 LES LAVANDES- 17h00 : **Sortie Femmes**
« **Sortie Marseille : Grand littoral et marché du soleil** » Transport en mini bus.

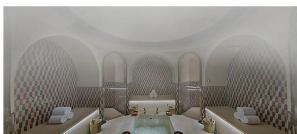


Participation de 8 € par personne. Sur inscriptions.

Mardi 30 avril 2019

20h00 LES LAVANDES- 23h00 : **Sortie Femmes**
« **détente et bien-être : Hammam à**

Toulon » Transport en mini bus. Participation de 12€ par personne.



Sur inscriptions.

PROGRAMME SANTE

Mardi 02 et 23 avril 2019

13h30 - 15h30 LES LAVANDES: : **Marche**

Nature et Bien-être.



Participation de 1€ par personne.
Prévoir eau, baskets, tenue de sport.
Transport en mini bus. Sur inscriptions.

PROGRAMME SANTE (suite 1)

Mardi 09 et 30 avril 2019

9h00 - 15h30 LES LAVANDES: : **Randonnée Nature à la**



journée. Participation de 1€ par personne.

Prévoir eau, baskets, pique-nique, tenue de sport.

Transport en mini bus. Sur inscriptions.

Lundi 01er avril 2019

14h00 -15h30 LES LAVANDES: « **La ménopause,**

parlons-en » en partenariat avec Béatrice

Audhuy du centre de planification familial du Var.



Mardi 02 avril 2019

9h00 -10h30 LES LAVANDES: « **Le petit déjeuner**

équilibré » en partenariat avec IDEA.

Lundi 08 avril 2019

14h00 -15h30 LES LAVANDES: « **Féminité**



et estime de soi » en partenariat avec

l'AVEF

Mercredi 24 avril 2019

9h00 -12h00 HOPITAL GEORGES SAND LA SEYNE:

Suivi diététique et entretien individuel avec Aurélie

Gazagne, IDEA

Lundi 29 avril 2019

14h00 -15h30 LES LAVANDES: **Séance de**

DO IN (automassage japonais) avec l'asso-

ciation « **SOIN DE SOI** »



PROGRAMME SANTE (suite 2)

GRUPE ALPHABETISATION

Jeudi 25 avril 2019

13h30 -15h30 ECOLE JEAN ZAY: « **Corps féminin**



et contraception » en partenariat avec

Béatrice Audhuy du Centre de planification familial du VAR

GRUPE ACCOMPAGNEMENT A LA SCOLARITE

Jeudi 25 avril 2019

16h45 -18h00 VILLA VIDAL: « **Le goûter**

équilibré » en partenariat avec le CODES83

PROGRAMME LOISIRS CREATIFS

Vendredi 12 avril 2019

9h00 - 15h00 LES LAVANDES: **Atelier cuisine « Repas aux couleurs de la Grèce »**



- Plat : la Moussaka

- Dessert grec

Participation de 5 € par personne. Sur inscriptions.

Vendredi 26 avril 2019

9h00 - 12h00 LES LAVANDES: **Atelier**

cuisine « Apéritif aux couleurs du Sénégal »

- Salés : Les pastels

- Boisson : **Gingembre-ananas**

Participation de 3 € par personne. Sur inscriptions.



PROGRAMME EMPLOI

Jeudi 25 avril 2019

09h00 VILLA VIDAL- 11h00 : **Atelier « répondre à une offre d'emploi sur le site du Pôle Emploi »**. Sur inscriptions.



pôle emploi

Espace Personnel

PROGRAMME CITOYENNETE

Vendredi 05 avril 2019

9h00 - 11h00 MEDIATHEQUE ANDREE CHEDID: **groupe de parole : « Etre parent d'enfant porteur d'un handicap »** organisé par l'AVEF, Sur inscriptions.

Mercredi 24 avril 2019

13h30 Les lavandes -16h00 : **Réunion adhérent-e-s sur les projets et la programmation 2019**. Sur inscriptions.



INFOS

Tarif de l'adhésion annuelle :

10 € par famille (et par foyer)

Activités sportives :

Inscription obligatoire, apporter :

- un certificat médical

Pour tout renseignement, ne pas hésiter à nous contacter ou à vous rendre directement au siège de l'association.

ASSOCIATION FEMME DANS LA CITE

710 avenue Jean Bartolini
Résidence les lavandes entrée 1
83500 LA SEYNE SUR MER
Tel : 04.94.06.66.60
Email : fdlc83@gmail.com
Site : <http://fdlc83.fr/>

ASSOCIATION FEMME DANS LA CITE



NOTRE PROJET :

S'associer pour créer un mieux Vivre Ensemble par :

- La promotion de la femme
- L'échange interculturel
- Le respect des différences
- La participation à la vie de la cité
- Le développement d'une économie solidaire

Siège : 710 avenue Jean Bartolini
Résidence les lavandes entrée 1
83500 LA SEYNE SUR MER
Tel : 04.94.06.66.60
Email : fdlc83@gmail.com
Site : <http://fdlc83.fr/>