

PROGRAMME DES SAMEDIS DE L'ÉTÉ EN FAMILLE

Samedi 31 juillet 2021

7h15- 19h00 **Les lavandes** : « **Aigues Mortes** (Camargue), balade en bateau et petit train». Sur inscriptions. Participation de 10€ par personne.



Transport en car. Prévoir chaussures plates, crème solaire, casquette et un pique-nique.

Samedi 07 Août 2021

8h00-18h30 **les lavandes** : « **Aqualand Fréjus** ». Sur inscriptions.



Participation de 10€ par personne. Transport en car. Prévoir maillot, crème solaire, casquette et un pique-nique.

PROGRAMME SORTIES

Jeudi 15 juillet 2021

9h00- 15h00 **Les lavandes** : Sortie femmes « **Spa et bien-être** ». Sur inscriptions.



Participation de 25€ par personne. Prévoir le repas au restaurant à régler sur place. Transport en minibus.

Vendredi 16 juillet 2021

8h30- 16h30 **Les lavandes** : Sortie femmes « **Journée à Grasse: visite de la ville et des ateliers des parfums Fragonard** ».

Sur inscriptions. Participation de 5€ par personne. Transport en minibus. Prévoir des chaussures plates et un pique-nique.



Mardi 20 juillet 2021

8h30-18h30 **les lavandes**: « **Porquerolles à vélo avec visite de la fondation Carmignac** ».



Sur inscriptions. Participation de 25 € par personne. Transport en minibus et bateau.

PROGRAMME SANTE

Jeudi 1er, 8 et 15 juillet 2021

Cours de Yoga à **La Villa Vidal** de 9h30 à 10h30



Jeudi 22 juillet 2021

14h00-16h00 **les lavandes**: « **Initiation au Paddle à Six-fours Le Brus** ». Sur inscriptions.

Participation de 2€ par personne. Transport en minibus.



Vendredi 23 juillet 2021

14h00-16h00 **les lavandes**: Réunion d'information : **La vaccination contre le COVID19 : quels vaccins ? Symptômes ? Efficacité ?**



Jeudi 29 juillet et 05 août 2021

8h30-12h30 **les lavandes** : « **Marches matinales et Petit déjeuner** » à **St Mandrier**. Sur inscriptions. Transport en minibus. Prévoir des baskets, de l'eau et le règlement du petit déjeuner.



PROGRAMME CITOYENNETE

Mardi 06 juillet 2021

18h00 -21h00 **TISOT** : les Cinés du Mardi, tenue d'un stand et de la buvette.

Lundi 19 juillet 2021

12h00 -14h00 **VILLA VIDAL** : « **Rencontre Police/Population, venez échanger de la vie du quartier autour d'une paëlla géante** »



Sur inscriptions.

PROGRAMME EMPLOI

NOUVEAU

Ateliers collectifs de coaching de développement personnel

Avec une Coach Consultante certifiée RNCP7

Sur inscriptions.

Lundi 19 juillet 2021

09h00-12h00 **Les lavandes** : Séance 1 : « **Estime de soi et confiance en soi** ».

Lundi 26 juillet 2021

09h00-12h00 **Les lavandes** : Séance 2 : « **coaching de carrière** ».

Lundi 02 août 2021

09h00-12h00 **Les lavandes** : Séance 3 : « **gestion des émotions et du stress** »

ATELIERS LOISIRS CREATIFS

Jeudi 05 août 2021

14h00-16h00 **les lavandes**: « **confection d'un herbier ou monogramme en feuilles/fleurs séchées encadré** »



Sur inscriptions. Participation de 1 € par personne.

PROGRAMME ESPACE DES PARENTS

Jeudi 05 juillet 2021

14h00-16h00: espace des parents collège Wallon

Café et échanges « le rôle des pères aujourd'hui » avec l'intervention de Béatrice Audhuy. Sur inscriptions.

Mercredi 21 juillet 2021

09h00-17h00: Espace Accueil

« Une journée de partages et d'échanges » sur l'île du Gaou en partenariat avec l'A.V.E.F et Said Ibrahim. Sur inscriptions. Transport en minibus.

PROGRAMME ACCUEIL DE LOISIRS PARENTS/ENFANTS

Nous vous proposons une semaine entière d'activités en direction et des parents et des enfants :

Aquascope, visite de la rade en bateau, Ok corral, île des Embiez...

du 07/07/2021 au 13/07/2021

Détail du programme et inscriptions auprès de Djamila AKAK 04.94.06.66.60



SEJOURS FEMMES ET SEJOUR FAMILLE ÉTÉ

Cet été, de nombreux séjours en direction des femmes et des familles sont proposés aux habitants des QPV et QVA seynois :

- Séjour femmes de 3 jours « les Cinq Terres » en Italie, participation financière de 150€ par personne



- Séjour femmes de 3 jours « randonnées bien-être dans le Mercantour » participation financière de 140 € par personne



- Séjour Familles de 4 jours à Futuroscope, participation financière de 75 € par personne

Pour tout renseignement et inscription, se rendre directement au siège.



INFOS

Tarif de l'adhésion annuelle : 10 € par famille (et par foyer)

***Activités sportives/randonnées :**

Inscription obligatoire, apporter un certificat médical d'aptitude.

ALERTE COVID19: PRISE DE TEMPERATURE, MASQUE, GESTES BARRIERE OBLIGATOIRES POUR L'ENSEMBLE DES ACTIVITES PROPOSEES

PROGRAMME JUILLET/AOÛT 2021

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/>

Financée par :



Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

