

## Programme Espace des Parents au Collège Wallon

**LUNDI 05 MAI 2025**

**11h45- 16h00 : Espace des parents**

« L'autonomie de l'enfant à tous les âges, comment la favoriser » Avec la participation de l'AVEF. Sur inscription.



**LUNDI 19 MAI 2025**

**13h45-16h00 : Espace des parents**

« Comment soutenir mon enfant lors de la période d'examens ? » Sur inscription.



**MARDI 20 MAI 2025**

**13h45-16h00 : Les Lavandes**

« Blabla café » Sur inscription.



**VENDREDI 23 MAI 2025**

**13h45-16h00 : Espace des parents**

Atelier loisirs créatifs spécial Fête des Mères : « Porte-clefs en cœur ». Participation de 1€. Sur inscription.



## Programme Emploi

**MARDI 06 MAI 2025**

**09h00-09h40 : Les Lavandes**

« Un café autour de l'emploi : Rencontre ADHAP ». Agence France Travail Six-Fours-Les-Plages. Sur inscription.



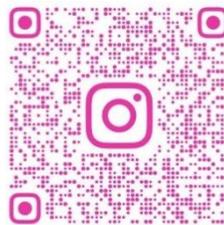
## INFOS

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

\*Activités physiques/randonnées :  
Apporter un certificat médical d'aptitude.

**SUIVEZ TOUTE L'ACTUALITE DE  
L'ASSOCIATION EN SCANNANT**

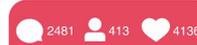
**CE QR CODE :**



@FDLC83

## Femme Dans La Cité

710 avenue Jean-Bartolini  
83500 La Seyne-sur-Mer  
04 94 06 66 60  
fdlc83@gmail.com  
Site : <http://fdlc83.fr/>



Association loi 1901 à but non lucratif  
Agréée Education Nationale  
Agréée Jeunesse Education Populaire  
Reconnue d'Intérêt Général

## Notre projet

S'associer pour créer un mieux  
vivre ensemble par des actions favorisant :

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



**PROGRAMME MAI 2025**

## Programme Fête des mères

MARDI 06 MAI 2025 :

13h30- 16h00 : Les Lavandes

**Atelier Bien-être :** « Comment positiver avec les huiles essentielles au quotidien »

Prévoir tapis , couverture et tenue confortable. Participation de 1€ par personne. Sur inscription.



VENDEDI 16 MAI 2025 :

08H30- 17h00 : Les Lavandes

**Festival de Cannes :** Visite en petit train. Repas et après-midi libres. Transport en mini-bus. Participation de 15€ par personne. Sur inscription.



FESTIVAL DE CANNES

MERCREDI 28 MAI 2025 :

09h00- 17h00 : Les Lavandes

**Hamam Shérazade: Journée bien-être.**

Transport en mini-bus. Participation de 15€ par personne. Sur inscription.



## Programme Sorties

VENDEDI 09 MAI 2025 :

08H30- 17h00 : Les Lavandes

**Randonnée « femmes » à la journée au**

**Lavandou :**Transport en mini-bus. Participation de 2€ par personne. Prévoir pique-nique, eau tenue adaptée et baskets. Niveau de difficulté : **Moyen**. Certificat médical obligatoire. Sur inscription.



LUNDI 26 MAI 2025 :

08h00- 17h30 : Les Lavandes

**Domaine du Rayol-Canadel. Sortie « FEMMES ».**

Visite guidée du jardin + Déjeuner au Café des Jardiniers Transport en mini-bus. Participation de 30€ par personne. Prévoir eau et tenue adaptée. Sur inscription.



## Programme Santé

JEUDIS 15 ET 22 MAI 2025

09h30-10h30 : TISOT



**Cours de Yoga pour toutes !**

Abonnement BOOSTE TA SANTE  
OU Participation de 1€ par personne.  
Sur inscription.

LUNDI 12 MAI 2025

14h00-15h00 : Espace culturel TISOT

**Séance de Sophrologie.**

Abonnement BOOSTE TA SANTE  
OU Participation de 1€ par personne.  
Sur inscription.



MARDI 13 MAI 2025

14h00-16h00 : Les Lavandes

**« Ateliers Le corps des femmes » :  
séance 2 : « Maternité,  
Contraception, Ménopause. »**



Sur inscription.

MERCREDI 21 MAI 2025

13h00-16h00 : Les Lavandes

**Marche nature :**

**Randonnée pédestre.**

Participation de 1€ par personne.  
Prévoir une tenue adaptée et de l'eau. Transport en mini-bus.  
Certificat médical obligatoire. Sur inscription.



MARDI 27 MAI 2025

14h00- 16h00 : Les Lavandes



**« Ateliers Le corps des femmes » :  
séance 3 : « Etre bien dans son  
corps, estime de soi »** Avec la participation de la PASS Gynécologique.

## Programme Citoyenneté

MERCREDI 14 MAI 2025

14h00- 15h50 : Les Lavandes

**Réunion séjour femmes** (réservée aux adhérentes inscrites sur le séjour). Sur inscription.

JEUDI 15 MAI 2025

13h45- 16h00 : Les Lavandes

**Rapprochement Justice/Population :  
Rencontre avec le Procureur de la  
République de Toulon.**

Sur inscription.



## Programme Alphabétisation



LUNDI 12 MAI 2025

11h00-13h30 : Collège HENRI WALLON

**Visite du collège Henri Wallon et de sa  
cantine! Sur inscription.**

JEUDI 22 MAI 2025

11h00-13h30 : Collège PAUL ELUARD

**Visite du collège Paul Eluard et de sa  
cantine!  
Sur inscription.**

VENDEDI 23 MAI 2025

11h00-13h30 : Collège MARIE CURIE

**Visite du collège Marie Curie et de sa  
cantine ! Sur inscription.**