

PROGRAMME SECTEUR FAMILLES MARS 2018

Journée internationale des droits des femmes à Marseille : Jeudi 8 mars 2018

Le contexte actuel montre à quel point l'estime de soi peut être pour les femmes une arme contre le sexisme et les violations de leurs droits.

Venez passer une journée placée sous deux angles

-un angle échanges-débat avec l'apport du Centre d'Information des Droits des Femmes et de la Famille (CIDFF)

-un angle valorisation et bien-être avec différents ateliers (sophrologie, photo, danse...).

Pensez à vous inscrire auprès de la référente familles. Nombre de place limité.

Participation de 5€ pour la journée repas compris.

Sortie familles à Martigues : Samedi 17 mars 2017

Venez passer une journée en familles qui allie nature et culture. Au programme, le matin à la découverte du Parc Figuerolles (nature, animaux...), balade et pique-nique. L'après-midi, tous au musée ZIEM : expositions + ateliers enfants et adultes.

Nombre de places limité. Gratuit sur inscription auprès de la référente familles.

Groupe de paroles et d'échanges autour de la parentalité et de la famille:

« Quel lien entre confiance en soi et personnalité » Lundi 19 mars 9h-11h

Gratuit animé par la psychologue Maité Gurriaran ; Sur inscription auprès de la référente familles.

Atelier « Théâtre-Forum » : Mardi 20 mars 13h30-15h30

Autour de saynètes de la vie quotidienne, faire un arrêt sur image pour tenter de comprendre ce qui se joue, échanger, prendre du recul et trouver sa propre réponse aux difficultés qui peuvent se rencontrer dans la relation familiale...

Atelier gratuit en partenariat avec le centre A. Camus. Animé par une conseillère conjugale et familiale et une psychologue. Sur inscription auprès de la référente famille.

Atelier théâtre au Bois de l'Aune : Vendredi 23 mars 14h-16h

Dans le cadre de notre projet théâtre « Gens d'ici, rêves d'ailleurs », venez passer un moment théâtral ludique et convivial avec le comédien Christian MAZZUCHINI.

C'est le moment de faire partie d'une belle aventure théâtre avec l'aboutissement de jouer sur scène avec le comédien à la salle du Bois de l'Aune fin 2018...

Atelier manuel « Je fabrique mes produits d'entretien » : jeudi 29 mars 13h30 à 15h30

Le printemps arrive avec son grand ménage annuel !

Alors, pour faire votre grand ménage de printemps sans y laisser votre porte-monnaie, venez apprendre à fabriquer vous-même vos propres produits d'entretien et apprendre à faire des économies et préserver l'environnement.

En partenariat avec Uniscité. Atelier gratuit sur inscription auprès de la référente familles.

Sortie familles au Parc de l'Arbois : Samedi 31 mars 2017

Venez passer une journée en familles dans la nature de ce Parc à la beauté minérale.

Au programme, randonnée facile de 4 km (2-3h) avec un guide qui vous révélera tous les secrets de ce plateau à la végétation de garrigue entrecoupé de vallons plus humides. Pause déjeuner pique-nique puis après-midi détente et jeux.

Bien-être Actifs : Lundis 12-19-26 mars 9h15-11h15

En partenariat avec le Conseil Départemental, votre centre social et culturel vous propose une séance de sport santé tous les lundis matin de 9h15 à 11h15.

Venez retrouvez la forme avec des ateliers sportifs personnalisés accompagnés par des professionnels du « bien-être » : bilan de forme, marche et gym douce seront au rendez de cette séance hebdomadaire !

Ateliers d'alphabétisation

- débutants : mardi et vendredi 14h-16h
- intermédiaires : lundi et jeudi 14h-16h
- remise à niveau : mardi et jeudi 14h-16h

Ateliers français-langue-étrangère (FLE)

- débutants : lundi 14h-15h45 et mardi 14h-15h45
- intermédiaires : jeudi 10h-11h45

Atelier 3C : (Café-Convivialité-Culture)

Tous les vendredi 14h-17h (sauf pendant les vacances scolaires)

