

**MERCREDI
4 NOVEMBRE**



10H30 - 11H30 Atelier "DEGUSTATION" avec Gwenaëlle Charpy Diététicienne-Nutritionniste. Découverte des goûts ATELIER FAMILLE dès 5 ans (Sur inscription)

**VENDREDI
6 NOVEMBRE**



15H00 Atelier interactif "Comprendre les conflits" avec Marie-Cécile Gayral (Sur inscription)

**JEUDI
12 NOVEMBRE**



10H00 Atelier interactif "Gérer les conflits" avec Marie-Cécile Gayral (Sur inscription)

**VENDREDI
13 NOVEMBRE**



10h Atelier "Voyage sonore olfactif et méditation" avec Aurore Fayet (sur inscription)

**MERCREDI
18 NOVEMBRE**



10h - 13h Atelier cuisine "Cuisine d'automne équilibrée" avec Gwenaëlle Charpy Diététicienne-Nutritionniste. ATELIER FAMILLE dès 6 ans (Sur inscription)

**JEUDIS 19 ET 26
NOVEMBRE**



**9h - 11h30 ATELIERS SOMMEIL : 3 séances de 2h30
Cultiver sa capacité d'agir sur les addictions, pour soi ou pour les autres (sur inscription 55 ans et + avec l'ASEPT)
Cycle de 3 séance, 26 novembre + 03 décembre.**

**VENDREDI
20 NOVEMBRE**



11h30 - 11h30 Atelier Relaxation guidée avec Laurent Pointal bénévole de l'EVS (sur inscription)



14h - 16h Atelier "Planète saine - budget serein" avec Martine Tarrit bénévole de l'EVS on découvre et fabrique des produits ménager (sur inscription)



18h - 19h30 Atelier Chant - "Ma Chorale" avec Julie Mathevet pour la compagnie "Les Caprices de Marianne" (sur inscription pour tous, dès 6 ans -cycle de 7 séances) ATELIER FAMILLE



14h00 - 16H30 Atelier JEUX EN BOIS - FAMILLE dès 3 ans (sur inscription) avec Izak



14h00 - 15H30 Atelier numérique: L'IA Comment ça marche ? (sur inscription) avec Izak



9h30 - 11H30 Atelier "Planète saine - budget serein" avec Martine Tarrit bénévole de l'EVS on découvre et fabrique des produits ménager (sur inscription)

14h - 16h Atelier SCRABBLE (sur inscription)



10H30 Spectacle "CA SUFFIT, MAMMOUTH ! " Par la compagnie Ribambelle. Un spectacle familial dès 3 ans offert par l'EVS. Théâtre de papier et de marionnettes. (Inscription conseillée)

**MERCREDI
25 NOVEMBRE**

**JEUDI
26 NOVEMBRE**

**VENDREDI
27 NOVEMBRE**

**SAMEDI
28 NOVEMBRE**



Programme de votre Espace de Vie Sociale 11 Rue Jules Ferry 47230 Lavardac



NOVEMBRE 2026

Atelier Dégustation

"Prendre le temps et prendre conscience de ce qu'on mange"

Mercredi 4 Novembre 2026
de 10h30 à 11h30

Dans votre Espace de Vie Sociale à Lavardac

Atelier animé par **Olivier Chery**
Dietéticienne - Nutri/Alimentaire

Atelier Famille des 6 ans
Sur inscription

evs@ville-lavardac.fr
06 33 51 47 13
11 Rue Jules Ferry
47230 Lavardac
<https://www.ville-lavardac.fr/>

ATELIERS

1: "Comprendre les conflits"
Vendredi 6 Novembre 2026 à 15h

2: "Gérer les conflits"
Jeudi 12 Novembre 2026 à 10h

Dans votre Espace de Vie Sociale à Lavardac

Atelier adultes
Sur inscription

Atelier animé par **Martine Cadeau**

evs@ville-lavardac.fr
06 33 51 47 13
11 Rue Jules Ferry
47230 Lavardac
<https://www.ville-lavardac.fr/>

Atelier Cuisine

"Cuisine d'automne équilibrée"

Mercredi 18 Novembre 2026
de 10 à 13h

Dans votre Espace de Vie Sociale à Lavardac

Atelier Famille des 6 ans
Sur inscription

Atelier animé par **Olivier Chery**
Dietéticienne - Nutri/Alimentaire

evs@ville-lavardac.fr
06 33 51 47 13
11 Rue Jules Ferry
47230 Lavardac
<https://www.ville-lavardac.fr/>

ATELIER

VOYAGE SONORE OLFACTIF ET MEDITATION

DANS VOTRE ESPACE DE VIE SOCIALE
AU 11 RUE JULES FERRY 47230 LAVARDAC

JEUDI 13 NOVEMBRE 2026
10H - 11H

Atelier animé par **Anne Fagot**

SUR INSCRIPTION ADULTE

evs@ville-lavardac.fr
06 33 51 47 13
11 Rue Jules Ferry
47230 Lavardac
<https://www.ville-lavardac.fr/>

Séance de Relaxation Guidée

A l'Espace de Vie Sociale
de Lavardac

Vendredi 24 Novembre
de 10h30 à 11h30

Début de séance avec exercices
de respiration et ensuite Relaxation
totale du corps avec

Laurent.
Bénévole de l'EVS

Viens avec

- 1 Tapis de sol
- 1 Plaid
- 1 Coussin

GRATUIT
Sur inscription

evs@ville-lavardac.fr
06 33 51 47 13
11 Rue Jules Ferry
47230 Lavardac
<https://www.ville-lavardac.fr/>

ATELIER

"PLANÈTE SAINE - BUDGET SEREIN"

Vendredi 20 Novembre 2026
de 14h00 à 16h00

Vendredi 27 Novembre 2026
de 9h30 à 11h30

Dans votre Espace de Vie Sociale à Lavardac

Atelier adultes
Sur inscription

Atelier animé par **Martine Cadeau**
Bénévole de l'EVS

evs@ville-lavardac.fr
06 33 51 47 13
11 Rue Jules Ferry
47230 Lavardac
<https://www.ville-lavardac.fr/>

"MA CHORALE"

Cycle de 3 semaines

Vendredi 20 novembre 2026
Vendredis 4, 18 décembre 2026

de 18:00 à 19:30

Dans votre Espace de Vie Sociale à Lavardac

Sur inscription avant le 10 novembre
"Famille" des 6 ans

Atelier animé par **Jade Mouton**
pour le chorale
"Les Copains de Mouton"

evs@ville-lavardac.fr
06 33 51 47 13
11 Rue Jules Ferry
47230 Lavardac
<https://www.ville-lavardac.fr/>

ATELIER

"Jeux en bois géant et jeux de société"

Mercredi 25 Novembre 2026
de 10 à 12h

Dans votre Espace de Vie Sociale à Lavardac

Atelier Famille

evs@ville-lavardac.fr
06 33 51 47 13
11 Rue Jules Ferry
47230 Lavardac
<https://www.ville-lavardac.fr/>

ATELIER

L'IA comment ça marche ?

Jeudi 26 novembre 2026
de 14:30 à 15:30

Dans votre Espace de Vie Sociale à Lavardac

Venez découvrir ce qu'est l'intelligence artificielle, comment s'en servir ? pourquoi ?..

Atelier adultes
Sur inscription

evs@ville-lavardac.fr
06 33 51 47 13
11 Rue Jules Ferry
47230 Lavardac
<https://www.ville-lavardac.fr/>

Spectacle

Ça suffit Mammouth !

Samedi 28
Novembre 2026
A 10h30

A l'Espace de
Vie Sociale de
Lavardac

Offert par la municipalité !
Infos et réservation :

06 33 51 47 13
evs@ville-lavardac.fr
11 Rue Jules Ferry
47230 Lavardac

Un spectacle familial des 3 ans. Théâtre de papier et de marionnettes 30min de spectacle. Inscription conseillée

ATELIER

"PLANÈTE SAINE - BUDGET SEREIN"

Vendredi 20 Novembre 2026
de 14h00 à 16h00

Vendredi 27 Novembre 2026
de 9h30 à 11h30

Dans votre Espace de Vie Sociale à Lavardac

Atelier adultes
Sur inscription

Atelier animé par **Martine Cadeau**
Bénévole de l'EVS

evs@ville-lavardac.fr
06 33 51 47 13
11 Rue Jules Ferry
47230 Lavardac
<https://www.ville-lavardac.fr/>

ATELIER

SCRABBLE

Vendredi 27 Novembre 2026
de 14:00 à 16:00

Dans votre Espace de Vie Sociale à Lavardac

Atelier adultes
Sur inscription
Venir avec son jeu complet

Atelier animé par **Jocelyne**
Bénévole de l'EVS

evs@ville-lavardac.fr
06 33 51 47 13
11 Rue Jules Ferry
47230 Lavardac
<https://www.ville-lavardac.fr/>



ALLOCATIONS
FAMILIALES
Caf
du Lot-et-
Garonne



06 33 51 47 13



evs@ville-lavardac.fr



11 Rue Jules Ferry 47230 Lavardac