

Ateliers de septembre à décembre 2020

Le Pôle Familles Solidarités vous propose de participer à ses ateliers de partage, d'échanges de savoirs et de sensibilisation.

Ateliers proposés sur inscription préalable, démarche obligatoire afin d'assurer des conditions sanitaires optimales. Port du masque obligatoire - distanciation physique - respect des gestes barrières.



Ateliers cuisine

Pour celles et ceux qui savent déjà cuisiner ou qui veulent apprendre...

Les mardis suivants de 14h à 16h :

- > 1^{er}, 15 et 29 septembre
- > 3 et 17 novembre
- > 13 octobre
- > 1^{er} et 15 décembre

NB : En fonction des événements municipaux, l'atelier cuisine pourra être sollicité pour des préparations culinaires.

8 places disponibles - Point Accueil Jeunes : 4 avenue du Président René Coty



Ateliers décoration / couture

Apprendre et partager des techniques simples, participer à la décoration d'animations municipales.

Les jeudis suivants de 14h à 16h :

- > 10 et 24 septembre
- > 12 et 26 novembre
- > 8 et 22 octobre
- > 10 décembre

NB : En fonction des événements municipaux, l'atelier décoration / couture pourra être sollicité.

8 places disponibles - La Taillanderie - La Forge : 1 rue Frédéric Chopin



La participation aux ateliers est gratuite.

Ouverts à tout public harfleurais sur inscription préalable.



Ateliers santé

En partenariat avec Béatrice Requier, naturopathe spécialisée dans la gestion du stress.

«Voyage vers mon bien-être»

Objectif : partager des informations, des outils doux et concrets que les participants pourront expérimenter en atelier et refaire chez eux.

Les mardis suivants de 10h à 12h : > 8 septembre > 10 novembre
> 6 octobre > 8 décembre

6 places disponibles - Point Accueil Jeunes : 4 avenue du Président René Coty



Ateliers bien-être

En partenariat avec FODENO et Karina Chikh, conseillère en insertion professionnelle et conseillère en image.

Il faut se plaire pour réussir, le soin de soi nécessite un investissement personnel. Le conseil en image sert à se mettre en valeur sans se déguiser. En proposant des services personnalisés de conseil en image et mise en pratique, les ateliers vous permettront de vous révéler. Ces ateliers allient théorie et mise en pratique, conseils et échanges. Ils permettent au public, dans le respect de sa personnalité, de gagner en bien-être et en confiance en soi.

> **Vendredi 9 octobre 2020 - de 14h à 16h30 :**
Présentation des ateliers sur l'année, connaissance du groupe.
Découverte des différents types de peau, conseils soins.

> **Vendredi 11 décembre 2020 - de 14h à 16h30 :**
Atelier conseils «morpho-silhouette» et style.

L'atelier bien-être accueille aussi bien les femmes que les hommes !!!



6 places disponibles - Pôle de Beaulieu : place Jean Mermoz



Ateliers du Numérique

En partenariat avec FODENO

> **Tous les lundis de 9h à 12h**

Mise à disposition d'ordinateurs dont l'objectif est de permettre l'accès Internet et la prise en main des applications numériques.

6 places disponibles - Pôle d'insertion FODENO : place Jean Mermoz



La participation aux ateliers est gratuite sur inscription préalable.