

# PROGRAMME DE L'ASSOCIATION PROMOFEMMES JANVIER- FEVRIER 2025

Bonne Année

## Apprendre



Français : Reprise des cours de français à partir du 06 janvier

## Accès aux droits



• Tous les lundis, mardis et vendredis : **Permanence de soutien administratif** : les lundis après-midi, les mardis et vendredis matin **Guichets en Arabe/Turc/Anglais et Français Sur rendez-vous uniquement**

## Santé



- Tous les lundis : **Séances de sport adapté** : RDV à 09h00 à Promofemmes **CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE**
- Mardis 07 et 21 janvier, 04 et 18 février : **Atelier Cuisine à l'Epicerie Solidaire** : RDV à 09h00 devant la Bibliothèque des Capucins **Inscription à l'accueil + 1 € de participation**
- Mardis 07 janvier et 04 février : **Groupe de paroles femmes enceintes et mères de jeunes enfants** RDV à 14h00 à la MDS/PMI St. Jean au 15, rue Belle Etoile **Inscription à l'accueil**
- Tous les jeudis : **Atelier bien-être Qi Gong** : RDV à 13h30 **au 10, rue Vilaris - Inscription à l'accueil**

- Mercredis 22 janvier et 19 février : **Permanence santé 14h-16h** : **Inscription à l'accueil**
- Jeudi 16 janvier : **Atelier santé sur « la nutrition »** RDV à 14h à Promofemmes, **Inscription à l'accueil**
- Jeudi 13 février : **Atelier santé sur « la violence faite aux femmes » avec L'APAFED** RDV à 14h à Promofemmes, **Inscription à l'accueil**

## Soutien à la parentalité



- Mardis 14 janvier et 11 février : **Groupe de Parole Parentalité** : RDV à 14h00 à la Bibliothèque des Capucins **Inscription à l'accueil**
- Tous les jeudis jusqu'au 13 février : **Atelier "massage bébé"** : RDV à 09h30 à Promofemmes **Inscription à l'accueil**

- Vendredi 10 janvier : **Petit-déjeuner des mamans, spécial crèche** : RDV à 09h30 à Promofemmes **Inscription à l'accueil**
- Vendredi 14 février : **Atelier créatif pour les mamans** : RDV à 09h30 à Promofemmes

## Insertion socio professionnelle



- Tous les mardis après-midi : **Rendez-vous individuels et ateliers collectifs** **Inscription à l'accueil**

- Mardi 18 février : **Visite entreprise**, RDV à 09h30 à Promofemmes **Inscription à l'accueil**
- Du lundi 20 au vendredi 30 janvier : **Découverte du monde de l'emploi** : Tous les jours sauf les mercredis de 09h30 à 16h30. **Inscription auprès de Philippine ou à l'accueil**

# PROGRAMME DE L'ASSOCIATION PROMOFEMMES JANVIER- FEVRIER 2025

Accueil et  
Convivialité



- Tous les mardis et vendredis : **Atelier Couture** : RDV à 13h45 à Promofemmes.  
**Inscription à l'accueil**
- Tous les mercredis : **Salon de thé et jeux** : RDV à 14h00 à Promofemmes
- Tous les vendredis : **Atelier de discussion** : RDV à 09h00 à Promofemmes ou à 09h30 au 10, rue Vilaris **Inscription à l'accueil**
- Vendredis 31 janvier et 21 février : **Atelier du mois** RDV à 09h30 à Promofemmes  
**Inscription à l'accueil**
- Mardis 11, 18 et 25 février : **Répétition "chorale"** RDV à 13h30 à Promofemmes ou à 14h à la Halle des Douves **Inscription à l'accueil**
- Lundis 20 janvier et 03 février : **Salon de thé avec les habitantes du quartier « des Aubiers »**, RDV à 14h devant la bibliothèque de Bordeaux-Lac **Inscription à l'accueil**
- Tous les lundis à partir de 20 janvier jusqu'au 24 février : **Ateliers de préparation pour le "Carnaval des deux rives" à confirmer** RDV à 13h30 à Promofemmes  
**Inscription à l'accueil**

## Programme du salon de thé :

- Mercredi 08 janvier : **Repas interculturel** RDV à 12h à Promofemmes
- Mercredi 08 janvier et 05 février : **Marcher pour sa santé** RDV à 14h à Promofemmes
- Mercredi 15 janvier : **Salon de thé avec les P'tits Gratteurs et "maquillage" pour les enfants** RDV à 14h à Promofemmes
- Mercredi 12 février : **Visite à la bibliothèque des Capucins**, RDV à 14h à Promofemmes

Partager les  
cultures



Programme à venir

**Merci de régler  
votre cotisation  
2025**

## Les dates importantes à retenir :

- ❖ Conseil d'administration : 20 janvier

**Vacances scolaires à partir du 22 février au  
09 mars. Reprise des activités le 10 mars**



## PROGRAMME JANVIER- FEVRIER 2024

### • **LUNDI 06 JANVIER :**

**Séances de sport avec Siel Bleu :** Promofemmes organise des séances de sport adaptés en partenariat avec l'association Siel Bleu. Les adhérentes peuvent faire du sport avec leurs enfants. RDV à 9h00 à Promofemmes

**Permanences administratives :** Des bénévoles et des médiatrices-traductrices en langues arabes, turcs et anglais se mettent à disposition des bénéficiaires afin de les orienter et de les accompagner dans leurs démarches administratives. Sur RDV uniquement entre 14h00 et 16h00 à Promofemmes

### • **MARDI 07 JANVIER :**

**Permanences administratives :** Sur RDV uniquement entre 09h00 et 11h30 à Promofemmes

**Atelier Cuisine (réservée pour le groupe A2A) :** Les adhérentes sont invitées au Marché des Capucins pour mettre au point un repas complet. L'épicerie solidaire met à disposition sa cuisine afin que les femmes préparent les bons petits plats voulus. Elles pourront ainsi profiter du repas pour échanger et passer un moment convivial. RDV à 9h00 devant la Bibliothèque des Capucins

**+ 1 € de participation**

**Groupe de paroles femmes enceintes et mères de jeunes enfants (GPFE)** Groupe de parole et d'entraide où chacune peut s'exprimer sur ses difficultés en toute confiance : **RDV à 14h00 à Promofemmes**

**Atelier Couture :** Les ateliers coutures sont supervisés par des bénévoles passionnées et expérimentées. Elles permettent aux femmes d'apprendre à coudre et de se perfectionner avec une machine à coudre et de confectionner tout type d'objet. RDV à 13h45 à Promofemmes

**Insertion Socio-Professionnelle, rendez-vous individuels :** Ces rendez-vous permettent aux femmes de faire le point sur leur situation socio-professionnelle et s'engager sur des stages et formations proposées par l'association. Sur RDV à partir de 13h30 à Promofemmes

### • **MERCREDI 08 JANVIER :**

**Accueil des nouvelles Bénéficiaires *Uniquement sur rendez-vous***

**Repas interculturel et Salon de thé et jeux :** Le moment de partage et de détente autour d'un thé, de gâteaux et de jeux RDV à 12h00 à Promofemmes

**Marcher pour sa santé :** Sur RDV à partir de 14h00 à Promofemmes.

### • **JEUDI 09 JANVIER :**

**Atelier " massage bébé " avec l'association " l'A.m.i " :** RDV à 10h à Promofemmes

**Atelier bien-être Qi Gong :** RDV à 13h30 au 10, rue Vilaris

### • **VENDREDI 10 JANVIER :**

**Permanences administratives :** Sur RDV uniquement entre 9h00 et 11h30 à Promofemmes

**Petit-déjeuner des mamans :** Autour de table du petit-déjeuner... découvrir les activités pour les mamans à Promofemmes ! RDV à 09h30 à Promofemmes

**Atelier de discussion :** Ces ateliers permettent d'échanger sur les thèmes de la vie de tous les jours comme : faire les courses, la cuisine, les loisirs des enfants, l'activité physique, le logement, l'école... Animés par deux bénévoles. RDV à 09h30 au 10, rue Vilaris

**Atelier Couture :** RDV à 13h45 à Promofemmes

### • **LUNDI 13 JANVIER :**

**Séances de sport avec Siel Bleu :** RDV à 9h00 à Promofemmes

**Permanences administratives :** Sur RDV uniquement entre 14h00 et 16h00 à Promofemmes

### • **MARDI 14 JANVIER :**

**Permanences administratives :** Sur RDV uniquement entre 09h00 et 11h30 à Promofemmes

**Groupe de paroles Parentalité :** Parler des problématiques et des questions sur des difficultés avec vos enfants en présence d'une psychologue. RDV à 14h00 à la bibliothèque des Capucins

**Atelier Couture :** RDV à 13h45 à Promofemmes.

**Insertion Socio-Professionnelle :** Sur RDV à partir de 13h30 à Promofemmes

• **MERCREDI 15 JANVIER :**

**Accueil des nouvelles Bénéficiaires** *Uniquement sur rendez-vous*

**Salon de thé et jeux avec les P'tits Gratteurs et le maquillage pour les enfants :** RDV à 14h00 à Promofemmes

• **JEUDI 16 JANVIER :**

**Atelier " massage bébé " avec l'association " l'A.m.i " :** RDV à 10h à Promofemmes

**Atelier bien-être Qi Gong :** RDV à 13H30 au 10, rue Vilaris

**Atelier santé sur « la nutrition » :** RDV à 14h à Promofemmes

• **VENDREDI 17 JANVIER :**

**Permanences administratives :** Sur RDV uniquement entre 9h00 et 11h30 à Promofemmes

**Atelier de discussion :** RDV à 09h30 au 10, rue Vilaris

**Atelier Couture :** RDV à 13h45 à Promofemmes

• **LUNDI 20 JANVIER :**

**Sixième session du stage « Découverte du monde de l'emploi » :** Accessible à toutes les adhérentes ayant une autorisation de travail et un niveau A1 oral. Tous les jours de 09h30 au 16h30 sauf les mercredis

**Séances de sport avec Siel Bleu :** RDV à 9h00 à Promofemmes

**Salon de thé avec les habitantes du quartier « Des Aubiers » :** RDV à 14h00 devant la bibliothèque de Bordeaux-Lac

**Ateliers de préparation pour le "Carnaval des deux rives" à confirmer** RDV à 13h30 à Promofemmes

• **MARDI 21 JANVIER :**

**Permanences administratives :** Sur RDV uniquement entre 9h00 et 11h30 à Promofemmes

**Atelier Cuisine :** RDV à 9h00 devant la Bibliothèque des Capucins + 1 € de participation

**Atelier Couture :** RDV à 13h45 à Promofemmes

**Insertion Socio-Professionnelle :** Sur RDV à partir de 13h30 à Promofemmes.

• **MERCREDI 22 JANVIER :**

**Accueil des nouvelles Bénéficiaires** *Uniquement sur rendez-vous*

**Salon de thé et jeux :** RDV à 14h00 à Promofemmes

**Permanences Santé :** Sur RDV à partir de 14h00 à Promofemmes

• **JEUDI 23 JANVIER :**

**Atelier " massage bébé " avec l'association " l'A.m.i " :** RDV à 10h à Promofemmes

**Atelier bien-être Qi Gong :** RDV à 13H30 au 10, rue Vilaris

• **VENDREDI 24 JANVIER :**

**Permanences administratives :** Sur RDV uniquement entre 9h00 et 11h30 à Promofemmes

**Atelier de discussion :** RDV à 09h30 au 10, rue Vilaris

**Atelier Couture :** RDV à 13h45 à Promofemmes

• **LUNDI 27 JANVIER :**

**Séances de sport avec Siel Bleu :** RDV à 9h00 à Promofemmes

**Permanences administratives :** Sur RDV uniquement entre 14h00 et 16h00 à Promofemmes

**Ateliers de préparation pour le "Carnaval des deux rives" à confirmer** RDV à 13h30 à Promofemmes

• **MARDI 28 JANVIER :**

**Permanences administratives :** Sur RDV uniquement entre 9h00 et 11h30 à Promofemmes

**Atelier Couture :** RDV à 13h45 à Promofemmes

**Insertion Socio-Professionnelle :** Sur RDV à partir de 13h30 à Promofemmes.

• **MERCREDI 29 JANVIER :**

**Accueil des nouvelles Bénéficiaires** *Uniquement sur rendez-vous*

**Salon de thé et jeux :** RDV à 14h00 à Promofemmes

• **JEUDI 30 JANVIER :**

**Atelier " massage bébé " avec l'association " l'A.m.i " :** RDV à 10h à Promofemmes

**Atelier bien-être Qi Gong :** RDV à 13H30 au 10, rue Vilaris

• **VENDREDI 31 JANVIER :**

**Permanences administratives :** Sur RDV uniquement entre 9h00 et 11h30 à Promofemmes

**Atelier du mois :** Atelier proposé et animé par les adhérentes de Promofemmes. Ce mois-ci : **Coiffure** Sur RDV à partir de 09h30 à Promofemmes

**Atelier de discussion :** RDV à 09h30 au 10, rue Vilaris

**Atelier Couture :** RDV à 13h45 à Promofemmes

• **LUNDI 03 FEVRIER :**

**Séances de sport :** RDV à 9h00 à Promofemmes

**Salon de thé avec les habitantes du quartier « Des Aubiers » :** RDV à 14h00 devant la bibliothèque de Bordeaux-Lac

**Ateliers de préparation pour le “Carnaval des deux rives”** RDV à 13h30 à Promofemmes

• **MARDI 04 FEVRIER :**

**Permanences administratives :** Sur RDV uniquement entre 9h00 et 11h30 à Promofemmes

**Atelier Cuisine :** RDV à 9h00 devant la Bibliothèque des Capucins **+ 1 € de participation**

**Groupe de paroles femmes enceintes et mères de jeunes enfants (GPFE) :** RDV à 14h00 à la PMI St. Jean au 15, rue Belle Etoile

**Atelier Couture :** RDV à 13h45 à Promofemmes

**Insertion Socio-Professionnelle :** Sur RDV à partir de 13h30 à Promofemmes.

• **MERCREDI 05 FEVRIER :**

**Accueil des nouvelles Bénéficiaires** ***Uniquement sur rendez-vous***

**Salon de thé et jeux :** RDV à 14h00 à Promofemmes

**Marcher pour sa santé :** Sur RDV à partir de 14h00 à Promofemmes.

• **JEUDI 06 FEVRIER :**

**Atelier “ massage bébé ” avec l’association “ l’A.m.i ” :** RDV à 10h à Promofemmes

**Atelier bien-être Qi Gong :** RDV à 13H30 au 10, rue Vilaris

• **VENDREDI 07 FEVRIER :**

**Permanences administratives :** Sur RDV uniquement entre 9h00 et 15h30 à Promofemmes

**Atelier de discussion :** RDV à 09h30 au 10, rue Vilaris

**Atelier Couture :** RDV à 13h45 à Promofemmes

• **LUNDI 10 FEVRIER :**

**Séances de sport avec Siel Bleu :** RDV à 9h00 à Promofemmes

**Permanences administratives :** Sur RDV uniquement entre 14h00 et 16h00 à Promofemmes

**Ateliers de préparation pour le “Carnaval des deux rives”** RDV à 13h30 à Promofemmes

• **MARDI 11 FEVRIER :**

**Permanences administratives :** Sur RDV uniquement entre 9h00 et 11h30 à Promofemmes

**Groupe de paroles Parentalité :** RDV à 14h00 à la bibliothèque des Capucins

**Répétition chorale :** RDV à 13h30 à Promofemmes ou à 14h à la Halle des Douves

**Atelier Couture :** RDV à 13h45 à Promofemmes

**Insertion Socio-Professionnelle :** Sur RDV à partir de 14h30 à Promofemmes.

• **MERCREDI 12 FEVRIER :**

**Accueil des nouvelles Bénéficiaires** ***Uniquement sur rendez-vous***

**Salon de thé et jeux + visite à la bibliothèque des Capucins :** RDV à 14h00 à Promofemmes

• **JEUDI 13 FEVRIER :**

**Atelier “ massage bébé ” avec l’association “ l’A.m.i ” :** RDV à 10h à Promofemmes

**Atelier bien-être Qi Gong :** RDV à 13H30 au 10, rue Vilaris

**Atelier santé sur « la violence faite aux femmes » avec L’APAFED**

• **VENDREDI 14 FEVRIER :**

**Permanences administratives :** Sur RDV uniquement entre 9h00 et 11h30 à Promofemmes

**Atelier créatif pour les mamans :** RDV à 09h30 à Promofemmes

**Atelier de discussion :** RDV à 09h30 au 10, rue Vilaris

**Atelier Couture :** RDV à 14h à Promofemmes

• **LUNDI 17 FEVRIER :**

**Séances de sport avec Siel Bleu :** RDV à 9h00 à Promofemmes

**Permanences administratives :** Sur RDV uniquement entre 14h00 et 16h00 à Promofemmes

**Ateliers de préparation pour le "Carnaval des deux rives"** RDV à 13h30 à Promofemmes

• **MARDI 18 FEVRIER :**

**Permanences administratives :** Sur RDV uniquement entre 9h00 et 11h30 à Promofemmes

**Atelier Cuisine :** RDV à 9h00 devant la Bibliothèque des Capucins + 1 € de participation

**Insertion Socio-Professionnelle : Visite entreprise**  
RDV à 09h30 à Promofemmes

**Répétition chorale :** RDV à 13h30 à Promofemmes ou à 14h à la Halle des Douves

**Atelier Couture :** RDV à 13h45 à Promofemmes

**Insertion Socio-Professionnelle :** Sur RDV à partir de 14h30 à Promofemmes.

• **MERCREDI 19 FEVRIER :**

**Accueil des nouvelles Bénéficiaires** à confirmer  
*Uniquement sur rendez-vous*

**Salon de thé et jeux :** RDV à 14h00 à Promofemmes

**Permanences Santé :** Sur RDV à partir de 14h00 à Promofemmes

• **JEUDI 20 FEVRIER :**

**Atelier bien-être Qi Gong :** RDV à 13h30 au 10, rue Vilaris

• **VENDREDI 21 FEVRIER :**

**Permanences administratives :** Sur RDV uniquement entre 9h00 et 11h30 à Promofemmes

**Atelier de discussion :** RDV à 09h30 au 10, rue Vilaris

**Atelier du mois :** Ce mois-ci : **à définir**, Sur RDV à partir de 09h30 à Promofemmes

**Atelier Couture :** RDV à 13h45 à Promofemmes

• **LUNDI 24 FEVRIER :**

**Ateliers de préparation pour le "Carnaval des deux rives"** RDV à 13h30 à Promofemmes

• **MARDI 25 FEVRIER :**

**Répétition chorale :** RDV à 13h30 à Promofemmes ou à 14h à la Halle des Douves

**Merci de régler  
votre cotisation  
2025**

