

Activités permanentes

Apprendre



- Tous les vendredis : **Apprentissage de la langue Arabe** : RDV à 12h30 à Promofemmes

Accès aux droits



- Tous les lundis, mardis et vendredis : **Permanence de soutien administratif** : les lundis après-midi et les mardis et vendredis matin **Guichet en Arabe/Turc/Anglais Sur rdv uniquement**

Santé



- Tous les lundis : **Séances de sport adapté** : RDV à 9h00 à Promofemmes **CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE**
- Tous les mardis : **Atelier bien-être Qi Gong** : RDV à 17h **au 10, rue Vilaris - Inscription à l'accueil**
- Tous les jeudis : **Séances de Zumba** : RDV à 15h à La Flèche au 21, rue Ulysse Despaux **Inscription à l'accueil CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE**

Soutien à la parentalité



- **Mardis 03 et 31 janvier : 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**
- **Mardis 10 janvier et 21 février : Groupe de Paroles Parentalité** : RDV à 14h à la Bibliothèque des Capucins **Inscription à l'accueil**

Insertion socio professionnelle



- Tous les mardis après-midi : **Rendez-vous individuels** **Inscription auprès de Philippine ou à l'accueil**

Autres activités

- **Mardis 10 et 24 janvier et 21 février : Atelier Cuisine à l'Epicerie Solidaire** : RDV à 9h00 devant la Bibliothèque des Capucins **Inscription à l'accueil + 1 € de participation**
- **Mercredis 11 et 25 janvier : espace santé, entretiens santé** : RDV à 14h à Promofemmes

- **Du lundi 16 au vendredi 27 Janvier : Découverte du monde de l'emploi.** Accessible à toutes les adhérentes ayant une autorisation de travail et un niveau A1 oral. Tous les jours sauf les mercredis de 09h30 à 16h30. **Inscription auprès de Philippine ou à l'accueil**

PROGRAMME DE L'ASSOCIATION PROMOFEMMES JANVIER 2023

Activités permanentes

Accueil et
Convivialité



- Tous les mardis et vendredis : **Atelier Couture** : RDV à 14h à Promofemmes **sauf le 06 janvier 2023**. **Inscription à l'accueil**
- Tous les mercredis : **Salon de thé et jeux** : RDV à 14h à Promofemmes
- Tous Les mercredis (du 11 janvier au 01 février) : **Accueil des nouvelles bénéficiaires** : De 09h à 12h **Uniquement sur rendez-vous**
- **Du lundi au vendredi de 12h30 à 13h30** : **Accueil méridien**
Inscription à l'accueil

Culture



- Lundis 09 et 23 janvier et 20 février : **La Chorale** : RDV à 13h30 à Promofemmes **inscription à l'accueil**

**Pour plus d'informations sur les
Activités culturelles : voir le flyer joint**

❖ **Conseil d'administration : le vendredi 27 janvier 2023**

Autres activités

- Mercredis 11 et 25 janvier : **Salon de thé et espace santé**
- Vendredi 06 janvier et 03 février : **Atelier du mois** RDV à 09h30 à Promofemmes **Inscription à l'accueil**
- Vendredi 13 et 27 janvier et 24 février : **Atelier conversation "Vie Quotidienne et le monde qui nous entoure"** : RDV à 10h à Promofemmes **Inscription à l'accueil**

Espace Bénévoles

- *Formation « posture du bénévole » le 09 janvier 2023*
- *Formation « analyse des pratiques » le 30 janvier 2023*

Vacances scolaires du 04 février au 18 février 2023

Reprise des activités à partir du lundi 20 février 2023

PROGRAMME

JANVIER - FEVRIER 2023

• LUNDI 02 janvier :

Séances de sport : Les adhérentes peuvent faire du sport avec leurs enfants. RDV à 9h00 à Promofemmes

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

• MARDI 03 janvier :

Permanences administratives : Sur RDV uniquement entre 9h00 et 11h30 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 14h00 à Promofemmes

Insertion Socio-Professionnelle : 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 14h30 à Promofemmes

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 la PMI St. Jean au 15, rue Belle Etoile

Atelier bien-être Qi Gong : Le Qi Gong est une gymnastique douce et lente qui fait appel à une grande diversité de mouvements qui s'enchaînent, de postures immobiles, d'étirements, d'exercices respiratoires, de visualisation et de méditation avec une grande focalisation. RDV à 17h00 au 10, rue Vilaris

• MERCREDI 04 janvier :

Salon de thé et jeux : Le moment de partage et de détente autour d'un thé, de gâteaux et de jeux : RDV à 14h00 à Promofemmes

• JEUDI 05 janvier :

Séances de Zumba : Promofemmes propose à ses adhérentes une activité sportive dynamique dans un environnement bienveillant en partenariat avec les associations du quartier : la Zumba permet de

renforcer la confiance en soi, développer un sentiment de bien-être dans son corps et avec les autres Sur RDV uniquement entre 15h00 et 16h00 à la Flèche de Bordeaux

• vendredi 06 janvier :

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

Atelier du mois : atelier proposé et animé par les adhérentes de Promofemmes. Ce mois-ci : thème : Coiffure, tricot et crochet : RDV à 09h30 à Promofemmes

Atelier Couture : pas d'atelier

• lundi 09 janvier :

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

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

Chorale : RDV à 13h30 à Promofemmes

• mardi 10 janvier :

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

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

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 14h00 à Promofemmes.

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

Atelier bien-être Qi Gong : RDV à 17h00 au 10, rue Vilaris

• mercredi 11 janvier :

Accueil des nouvelles Bénéficiaires *Uniquement sur rendez-vous*

Salon de thé et espace santé : RDV à 14h00 à Promofemmes

• jeudi 12 janvier :

Séances de Zumba : Sur RDV uniquement, entre 15h00 et 16h00 à la Flèche de Bordeaux

• vendredi 13 janvier :

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

Atelier " Vie quotidienne et le monde qui nous entoure " . Le thème : à définir : RDV à 10h00 à Promofemmes

Atelier Couture : RDV à 13h30 à Promofemmes

• Samedi 14 janvier :

Spectacle « je suis Puck » : sur inscription RDV à 18h au TNBA

• lundi 16 janvier :

Séances de sport : RDV à 9h00 à Promofemmes

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

• mardi 17 janvier :

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

Atelier Couture : RDV à 14h à Promofemmes

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

Atelier bien-être Qi Gong : RDV à 17h00 au 10, rue Vilaris

• mercredi 18 janvier :

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

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

• jeudi 19 janvier :

Séances du Zumba : Sur RDV uniquement, entre 15h00 et 16h00 à la Flèche de Bordeaux.

• vendredi 20 janvier :

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

Atelier « des livres à soi » : RDV 10h30 à la Bibliothèque des Capucins sur inscription

Atelier Couture : RDV à 13h30 à Promofemmes

• lundi 23 janvier :

Séances de sport : RDV à 9h00 à Promofemmes

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

Chorale : RDV à 13h30 à Promofemmes

• mardi 24 janvier :

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

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

Atelier Couture : RDV à 14h à Promofemmes

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

Atelier bien-être Qi Gong : RDV à 17h00 au 10, rue Vilaris

• mercredi 25 janvier :

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

Salon de thé et espace santé : RDV à 14h00 à Promofemmes

• jeudi 26 janvier :

Séances du Zumba : Sur RDV uniquement, entre 15h00 et 16h00 à la Flèche de Bordeaux

• vendredi 27 janvier :

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

Atelier " Vie quotidienne et le monde qui nous entoure " . Le thème : à définir : RDV à 10h00 à Promofemmes

Atelier Couture : RDV à 14h à Promofemmes

• lundi 30 janvier :

Séances de sport : RDV à 9h00 à Promofemmes

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

• mardi le 31 janvier :

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

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 14h à Promofemmes

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

Atelier bien-être Qi Gong : RDV à 17h00 au 10, rue Vilaris

• **mercredi 01 février :**

Accueil des nouvelles Bénéficiaires *Uniquement sur rendez-vous*

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

• **jeudi 02 février :**

Séances de Zumba : Sur RDV uniquement, entre 13h00 et 14h00 à la Flèche de Bordeaux

• **vendredi 03 février :**

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 : thème à définir : RDV à 09h30 à Promofemmes

Atelier Couture : RDV à 14h00 à Promofemmes

• **lundi 20 février :**

Séances de sport : RDV à 9h00 à Promofemmes

Chorale : RDV à 13h30 à Promofemmes

• **mardi 21 février :**

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

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

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

Atelier Couture : RDV à 14h à Promofemmes

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

Atelier bien-être Qi Gong : RDV à 17h00 au 10, rue Vilaris

• **mercredi 22 février :**

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

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

• **jeudi 23 février :**

Séances de Zumba : Sur RDV uniquement, entre 15h00 et 16h00 à la Flèche de Bordeaux.

• **vendredi 24 février :**

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

Atelier « des livres à soi » : RDV à 14h à la Maison des familles de Bordeaux

Atelier " Vie quotidienne et le monde qui nous entoure ". Le thème : à définir : RDV à 10h00 à Promofemmes

Atelier Couture : RDV à 14h à Promofemmes

• **lundi 27 février :**

Séances de sport : RDV à 9h00 à Promofemmes

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

• **mardi 28 février :**

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

Atelier Couture : RDV à 14h00 à Promofemmes

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

Atelier bien-être Qi Gong : RDV à 17h00 au 10, rue Vilaris



**Merci de régler
votre cotisation
2023**