

# Programme de votre Espace de Vie Sociale

11 Rue Jules Ferry 47230 Lavardac



# DECEMBRE 2025



## MERCREDI 3 DECEMBRE



10h-13h Atelier Cuisine "Apéritif festif sain et savoureux" avec Gwenaëlle Charpy nutritionniste - atelier famille dès 6ans (sur inscription)



16h - 17h Atelier YOGA avec Aurore Fayet (dès 6 ans sur inscription)

## VENDREDI 5 DECEMBRE



10h30 - 11h30 Atelier Relaxation guidée avec Laurent Pointal (sur inscription)

14h - 16h LOTO GOURMAND avec "les insatiables" dès 60 ans (sur inscription)

## MARDI 9 DECEMBRE



18h JEUX "Odin et le crépuscule des dieux" avec Les Petits Curieux (sur inscription dès 10 ans)

## MERCREDI 10 DECEMBRE



10h - 11h Langue des Signes Française - Comptine de Noël avec Christine Lissot (sur inscription dès 3 ans)



14h - 15h30 Reflexologie Faciale avec Bérangère Philippot - atelier famille dès 6 ans (sur inscription)

## VENDREDI 12 DECEMBRE



18h SPECTACLE "LAME - Une pomme, deux déesses trois milliards de téléphones" des compagnies Itzuli et 13r3p (sur inscription dès 8 ans)

## SAMEDI 13 DECEMBRE



10h - 12h ou 14h - 16h  
Atelier déconstruction et construction "EMPREINTE" découvrir l'intérieur du numérique en familles (dès 6 ans sur inscription)



## MERCREDI 17 DECEMBRE



14h - 16h Atelier créatif "Décoration de Noël" par Nathalie TISNE de la compagnie Ribambelle (dès 6 ans sur inscription)

## JEUDI 18 DECEMBRE



10h - 10h30 SPECTACLE "Le violon qui chante" (0-4 ans sur inscription)

## VENDREDI 19 DECEMBRE



10h - 11h30 Conférence autour de la nutrition dès 60 ans (sur inscription)



ALLOCATIONS  
FAMILIALES  
Caf  
du Lot-et-  
Garonne

Fermeture du 20 décembre 2025 au 4 janvier 2026



05 54 01 01 75  
06 33 51 47 13



evs@ville-lavardac.fr



11 Rue Jules Ferry 47230 Lavardac

# Programme de votre Espace de Vie Sociale

11 Rue Jules Ferry 47230 Lavardac



# DECEMBRE 2025

**Atelier Cuisine**  
"Apéritif Festif Sain et savoureux"

Mercredi 3 Décembre 2025  
de 10h à 13h

Dans votre Espace de Vie Sociale à Lavardac

Atelier Famille des 6 ans  
Sur inscription

evs@ville-lavardac.fr  
05 54 01 01 75  
06 33 51 47 13  
https://www.ville-lavardac.fr/

La Ville de Lavardac

Apprentissage des langues  
Désignation - Numération

**Les INSATIABLES**  
Groupes

**Loto gourmand**

Vendredi 5 décembre 2025  
14h - 16h  
LAVARDAC

Des parties de loto gratuites avec de nombreux lots gourmands à gagner !  
Cartons et pions gratuits  
Animation, conseils nutritionnels et temps d'échanges avec une diététicienne  
Goûter de clôture convivial offert

Lieu : ESPACE DE VIE SOCIALE  
11 RUE JULES FERRY 47230 LAVARDAC

INSCRIPTION GRATUITE MAIS OBLIGATOIRE  
Après de l'EVS de Lavardac au 05 54 01 01 75 ou par mail à evs@ville-lavardac.fr

www.lesinsatiables.org

Action soutenue par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Lot-et-Garonne

La Ville de Lavardac LOT-ET-GARONNE Cnsa

**ATELIER YOGA**

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

MERCREDI 3 DECEMBRE 2025  
15H30 - 16H30

Atelier animé par  
Aurore Fayet

evs@ville-lavardac.fr  
05 54 01 01 75  
06 33 51 47 13  
https://www.ville-lavardac.fr/

La Ville de Lavardac

SUR INSCRIPTION DES 6 ANS

**Séance de Relaxation Guidée**

A l'Espace de Vie Sociale de Lavardac

Vendredi 5 Décembre  
de 10h30 à 11h30

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

Laurent, Bénévoles de l'EVS

Viens avec :  
• 1 Tapis de sol  
• 1 Plaid  
• 1 Coussin

GRATUIT  
Sur inscription

evs@ville-lavardac.fr  
05 54 01 01 75  
06 33 51 47 13  
https://www.ville-lavardac.fr/

La Ville de Lavardac

**Atelier LANGUE DES SIGNES FRANÇAISE**  
"Comptines de Noël"

Mercredi 10 Décembre  
10h - 11h

A l'Espace de Vie Sociale de Lavardac

evs@ville-lavardac.fr  
05 54 01 01 75  
06 33 51 47 13  
https://www.ville-lavardac.fr/

La Ville de Lavardac

SUR INSCRIPTION EN FAMILLE DES 3 ANS

les compagnies Itzuli et 13r3p présentent

**LAME**

UNE POMME, DEUX DÉESSES, TROIS MILLIARDS DE TÉLÉPHONES

SPECTACLE TOUT PUBLIC GRATUIT À PARTIR DE 8 ANS

VENDREDI 12 DÉCEMBRE  
18H00  
ESPACE DE VIE SOCIALE  
11 rue Jules Ferry 47230 Lavardac  
05 53 97 31 57 ou bibliotheque@ville-lavardac.fr

En lien avec le spectacle :  
le samedi 13 décembre, atelier EMPREINTE découvrir l'intérieur du numérique

La Ville de Lavardac

**Atelier LANGUE DES SIGNES FRANÇAISE**  
"Comptines de Noël"

Mercredi 10 Décembre  
10h - 11h

A l'Espace de Vie Sociale de Lavardac

evs@ville-lavardac.fr  
05 54 01 01 75  
06 33 51 47 13  
https://www.ville-lavardac.fr/

La Ville de Lavardac

SUR INSCRIPTION EN FAMILLE DES 3 ANS

**ODIN & LE CRÉPUSCULE DES DIEUX**

MARDI 9 DÉCEMBRE 2025  
DE 18H À 20H

JEU PLACES LIMITÉES

GRATUIT  
SUR INSCRIPTION À PARTIR DE 10 ANS

UN MOMENT DE JEU VOUS EST PROPOSÉ. PLONGEZ DANS LA MYTHOLOGIE NORDIQUE, SELON LA MYTHOLOGIE VIKING, UNE PROPHÉTIE ANNONCE LA FIN DU MONDE: LE RAGNAROK. DURANT LA PARTIE, VOUS INCARNEZ ODIN, LE DIEU DE LA GUERRE. VOUS PRENEZ DES DÉCISIONS, À SA PLACE, DANS L'ESPRIT DES ROMANS "DONT VOUS ÊTES LE HÉROS".

DANS VOTRE ESPACE DE VIE SOCIALE À LAVARDAC  
11 RUE JULES FERRY

evs@ville-lavardac.fr  
05 54 01 01 75  
06 33 51 47 13  
https://www.ville-lavardac.fr/

La Ville de Lavardac

les compagnies Itzuli et 13r3p présentent

EN LIEN AVEC LE SPECTACLE LAME  
ATELIER GRATUIT DE DÉCONSTRUCTION ET CONSTRUCTION

**EMPREINTE**

DÉCOUVRIR L'INTÉRIEUR DU NUMÉRIQUE

SAMEDI 13 DÉCEMBRE  
10H00-12H00 OU 14H00-16H00  
ESPACE DE VIE SOCIALE  
11 rue Jules Ferry 47230 Lavardac  
05 53 97 31 57 ou bibliotheque@ville-lavardac.fr

Venez en famille (à partir de 5 ans) créer une scénographie miniature avec vos ordinateurs hors d'usage

La Ville de Lavardac

**Atelier Créatif**  
"Fabrication de décoration de Noël"

Mercredi 17 Décembre 2025  
de 14h à 16h

Dans votre Espace de Vie Sociale à Lavardac

Atelier Famille des 6 ans  
Sur inscription

Animé par Nathalie Tiane de la compagnie Ribambelle

evs@ville-lavardac.fr  
05 54 01 01 75  
06 33 51 47 13  
https://www.ville-lavardac.fr/

La Ville de Lavardac

**Les INSATIABLES**  
Groupes

**Conférence "Décoder son caddie"**

Vendredi 19 décembre  
10h-11h30  
LAVARDAC

Venez assister à une conférence sur la thématique "Décoder son caddie" pour en apprendre davantage sur l'équilibre alimentaire, les besoins nutritionnels et les astuces pour bien choisir vos produits sur les temps des courses. Temps d'échanges et partage d'un moment convivial !

VENEZ NUMÉRIQUE

Lieu : ESPACE DE VIE SOCIALE  
11 RUE JULES FERRY 47230 LAVARDAC

INSCRIPTION GRATUITE MAIS OBLIGATOIRE :  
Après de l'EVS de Lavardac au 05 54 01 01 75 ou par mail à evs@ville-lavardac.fr

www.lesinsatiables.org

Action soutenue par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Lot-et-Garonne

La Ville de Lavardac LOT-ET-GARONNE Cnsa

**SPECTACLE**  
"Le violon qui chante"

Jeudi 18 Décembre 2025  
à 10h

Dans votre Espace de Vie Sociale à Lavardac

Spectacle Famille des 2 ans

evs@ville-lavardac.fr  
05 54 01 01 75  
06 33 51 47 13  
https://www.ville-lavardac.fr/

La Ville de Lavardac



ALLOCATIONS FAMILIALES  
Caf du Lot-et-Garonne

Fermeture du 20 décembre 2025 au 4 janvier 2026



05 54 01 01 75  
06 33 51 47 13



evs@ville-lavardac.fr



11 Rue Jules Ferry 47230 Lavardac