

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 Gwenaelle 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)

MARDI 9
DECEMBRE



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

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



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 dès 6 ans
Sur inscription
Animé par Geneviève Chappi-Destiéenne - Nutritionniste
evs@ville-lavardac.fr
11 Rue Jules Ferry 47230 Lavardac
<https://www.ville-lavardac.fr>



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.
GRATUIT Sur inscription
Viens avec :
• 1 Tapis de sol
• 1 Plaid
• 1 Coussin



ODIN & LE CRÉPUSCULE DES DIEUX
MARDI 9 DÉCEMBRE 2025 DE 18H À 20H
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 ROI DE LA MYTHOLOGIE NORDIQUE, R SAGACE. DANS L'ESPRIT DES ROMANS "DONT VOUS ÊTES LES HÉROS".
DANS VOTRE ESPACE DE VIE SOCIALE À LAVARDAC 11 RUE JULES FERRY
GRATUIT SUR INSCRIPTION À PARTIR DE 10 ANS
05 54 01 01 75 06 33 51 47 13
Les P'tits Curieux



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 dès 6 ans
Sur inscription
Animé par Nathalie Tisne de la compagnie Ribambelle
evs@ville-lavardac.fr
11 Rue Jules Ferry 47230 Lavardac
<https://www.ville-lavardac.fr>

Fermeture du 20 décembre 2025 au 4 janvier 2026



05 54 01 01 75
06 33 51 47 13



evs@ville-lavardac.fr

DECEMBRE

2025

Ville de
Lavardac



>>> ATELIER YOGA <<<
DANS VOTRE ESPACE DE VIE SOCIALE AU 11 RUE JULES FERRY 47230 LAVARDAC
MERCREDI 3 DECEMBRE 2025 15H30 – 16H30
SUR INSCRIPTION DES 6 ANS
Atelier animé par Anne Faget
evs@ville-lavardac.fr
11 Rue Jules Ferry 47230 Lavardac
05 54 01 01 75 06 33 51 47 13
<https://www.ville-lavardac.fr>



Atelier LANGUE DES SIGNES FRANÇAISE “Comptines de Noël”
Mercredi 10 Décembre 10h – 11h
A l'Espace de Vie Sociale de Lavardac
HII BONJOUR
Sur inscription En famille dès 3 ans
les compagnies Itzuli et 13r3p présentent
LOT-ET-GARONNE Le Département Cœur du Sud-Ouest
cnso



LAME
UNE POMME, DEUX DÉSSES, 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 bibliothèque@ville-lavardac.fr
En lien avec le spectacle : le samedi 13 décembre, atelier EMPREINTE découverte de l'intérieur du numérique



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 le temps des courses. Temps d'échanges et partage d'un moment convivial !
VENIR NOMMÉXUP
INSCRIPTION GRATUITE MAIS OBLIGATOIRE :
Auprès de l'EVS de Lavardac au 05 54 01 75 ou par mail à evs@ville-lavardac.fr



Action soutenu par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Lot-et-Garonne
LOT-ET-GARONNE Le Département Cœur du Sud-Ouest
cnso



SPECTACLE “Le violon qui chante”
Jeudi 18 Décembre 2025 à 10h
Dans votre Espace de Vie Sociale à Lavardac
Spectacle Famille dès 2 ans
evs@ville-lavardac.fr
11 Rue Jules Ferry 47230 Lavardac
05 54 99 01 75 06 33 51 47 13
<https://www.ville-lavardac.fr>



ALLOCATIONS
FAMILIALES
Caf
du Lot-et-
Garonne