

**Programme de votre
Espace de Vie Sociale**
11 Rue Jules Ferry 47230 Lavardac
**MERCREDI 5
NOVEMBRE**

 **NOVEMBRE
2025**

9h30 - 11h30 Café Numérique - questions libres - logiciels - photos - téléphone - ordi - tablette... (Sur inscription)



15h - 16h Atelier YOGA spécial famille avec Aurore Fayet (dès 6 ans sur inscription)



10h - 11h30 Atelier de Musicothérapie adapté aux familles (sur inscription)



14h30 - 16h Atelier Numérique découvrez "FRANCE CONNECT" (sur inscription)



**JEUDI 6
NOVEMBRE**

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



14h - 16h Atelier Généalogie avec Martine (sur inscription)



14h-16h Atelier SCRABBLE avec Jocelyne (sur inscription)



**VENDREDI 7
NOVEMBRE**

18h - 19h Soirée quizz "Nutrition Stop aux idées reçues" avec Gwenaëlle Charpy diététicienne nutritionniste (sur inscription)



**JEUDI 13
NOVEMBRE**

10h - 11h30 Atelier "danse et chant intuitifs" (sur inscription)



14h30 - 16h Atelier Numérique autour des "Démarches administratives" (sur inscription)



**MERCREDI 19
NOVEMBRE**

10h30 - 11h30 Atelier nutrition - Les 5 sens et dégustation pleine conscience- adapté aux familles (dès 6 ans sur inscription)



**JEUDI 20
NOVEMBRE**

9h30 - 16h "Arc en ciel dans l'assiette ; couleurs et saveurs" conférence - auberge espagnole - spectacle (sur inscription)



**VENDREDI 21
NOVEMBRE**

10h30 ESCAPE GAME Séniors avec l'ASEPT (sur inscription)



14h - 16h Atelier Généalogie avec Martine (sur inscription)



**MARDI 25
NOVEMBRE**

18h30 - 19h Retransmission du court métrage (10-15min) crée par les jeunes "Comment vous sentez vous ?" au Théâtre du Bidochon à Barbaste (sur inscription)



18h "Sur les traces de Lucien PERAIRE" c'est un jeu pour tous adultes et enfants dès 10 ans ! Venez découvrir l'Histoire de Lucien PERAIRE en jouant (sur inscription)



**MERCREDI 26
NOVEMBRE**

16h - 17h Atelier Danse AFRO (dès 6 ans sur inscription)



ALLOCATIONS
FAMILIALES
Caf
du Lot-et-
Garonne



Programme de votre Espace de Vie Sociale 11 Rue Jules Ferry 47230 Lavardac



NOVEMBRE 2025

ATELIER DE MUSICOTHERAPIE
Jeudi 6 Novembre 2025
de 10:00 à 11:30
Dans votre Espace de Vie Sociale à Lavardac

Sur inscription

Atelier animé par Aurélie Fayet

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

Ville de La Gardac

Café Numérique
Mercredi 5 Novembre 2025
de 9h30 à 11h30
Dans votre Espace de Vie Sociale à Lavardac

Venez avec vos questions autour du numérique !

Atelier adultes
Sur inscription

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

Ville de La Gardac

ATELIER YOGA
MERCREDI 5 NOVEMBRE 2025
15H - 16H

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

Atelier animé par Aurélie Fayet

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

Ville de La Gardac

SUR INSCRIPTION DES 6 ANS

ATELIER SCRABBLE
Vendredi 7 Novembre 2025
de 14:00 à 16:00
Dans votre Espace de Vie Sociale à Lavardac

Atelier adultes
Sur inscription
Venez avec son jeu complet

Atelier animé par Jocelyne Jacquard-Benavide de l'EVS

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

Ville de La Gardac

Séance de Relaxation Guidée
A l'Espace de Vie Sociale de Lavardac
Vendredi 7 Novembre
de 10h30 à 11h30

Debut de séance avec exercices de respiration et ensuite Relaxation totale du corps avec Laurent.

GRATUIT
Sur inscription

Atelier animé par Laurent

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

Ville de La Gardac

ATELIER NUMÉRIQUE "FRANCE CONNECT"
Jeudi 6 Novembre 2025
de 14:30 à 16:00
Dans votre Espace de Vie Sociale à Lavardac

Création de votre identité numérique et découverte du dispositif

Atelier animé par un conseiller numérique du département

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

Ville de La Gardac

Atelier Nutrition
"Les 5 sens et dégustation pleine conscience"
Mercredi 19 Novembre 2025
de 10h30 à 11h30
Dans votre Espace de Vie Sociale à Lavardac

Atelier Famille dès 8 ans
Sur inscription

Atelier animé par Dominique Brong-Guillaume de l'EVS

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

Ville de La Gardac

ATELIER NUMÉRIQUE "Démarches administratives"
Jeudi 13 Novembre 2025
de 14:30 à 16:00
Dans votre Espace de Vie Sociale à Lavardac

Les démarches administratives en ligne, comment s'y retrouver ?

Atelier animé par un conseiller numérique du département

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

Ville de La Gardac

ATELIER "Danse et Chant intuitifs"
Jeudi 13 Novembre 2025
de 10:00 à 11:30
Dans votre Espace de Vie Sociale à Lavardac

Atelier animé par Sandrine Bataille

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

Ville de La Gardac

Soirée Quizz
"Nutrition: Stop aux idées reçues"
Vendredi 7 Novembre 2025
de 18h à 19h
Dans votre Espace de Vie Sociale à Lavardac

Atelier Famille dès 8 ans
Sur inscription

Atelier animé par Dominique Brong-Guillaume de l'EVS

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

Ville de La Gardac

ATELIER GENEALOGIE
Vendredi 7 et 21 Novembre 2025
de 14:00 à 16:00
Dans votre Espace de Vie Sociale à Lavardac

Atelier adultes
Sur inscription

Atelier animé par Martine Torrit-Benavide de l'EVS

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

Ville de La Gardac

ESCAPE GAME
A la recherche du sommeil perdu !
VENDREDI 21 NOVEMBRE - 10h30 - 11h45
Espace de Vie Sociale - 11 Rue Jules Ferry 47230 LAVARDAC

GRATUIT
Participation 150 ans

CONTACT : 05 54 01 01 75
www.direct-escapad-agences.fr

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

Ville de La Gardac

"Arc En Ciel dans l'Assiette Couleurs et Saveurs"
JEUDI 20 NOVEMBRE 2025
A L'ESPACE DE VIE SOCIALE DE LAVARDAC

Au Programme :

- 9h30: Accueil et café
- 10h: Conférence "Couleurs en harmonie, au service du bien-être" par Magalie Hallig, designer.
- 10h45: Strada "Nutri'Activ" avec l'ASPER "SCS" Service civique, Solidarité Seniors, "Couleurs en harmonie" avec Magalie Hallig.
- 12h: Auberge espagnole - porteur de quoi partager le pain et le sucre.
- 14h: Spectacle par la Compagnie Ribombelle "Bouquet Culinaire"
- 15h30: Les actions du territoire - café et échanges inter-générationnels.

Informations et réservations :

Espace de Vie Sociale de Lavardac
11 Rue Jules Ferry 47230 Lavardac

De 9h30 à 16h30
GRATUIT
SUR INSCRIPTION

06 33 51 47 13
evs@ville-lavardac.fr
actionsocioquintaine@agirc-arco.fr

agirc-arco

LOT-ET-GARONNE
Le Département

Ville de La Gardac

COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS ?
VENDREDI 21 NOVEMBRE 2025 A 18H30

FILM RÉALISÉ PAR LES JEUNES EN 1 SEMAINE

UN FILM CONSTRUIT PAR DES JEUNES DE 12 À 15 ANS SUR LE THÈME DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES.

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS :

Espace de Vie Sociale
11 Rue Jules Ferry
47230 Lavardac
evs@ville-lavardac.fr
06 33 51 47 13

Ville de La Gardac

Jeu "Sur les traces de Lucien Peraire"
Mardi 25 Novembre 2025
de 18:00 à 20:00
Dans votre Espace de Vie Sociale à Lavardac

Sur inscription
Tout public, adultes
45 minutes à 30 ans

Animé par Lucile Alet
"Les petites courses"

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

Ville de La Gardac

ATELIER DANSE AFRO
MERCREDI 26 NOVEMBRE 2025
16H - 17H

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

Atelier animé par Aurélie Fayet

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

Ville de La Gardac

SUR INSCRIPTION DES 6 ANS



ALLOCATIONS
FAMILIALES

Caf
du Lot-et-
Garonne



05 54 01 01 75
06 33 51 47 13



evs@ville-lavardac.fr



11 Rue Jules Ferry 47230 Lavardac

Ville de La Gardac