

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



**MARS
2026**

**JEUDIS 5
MARS**



14h ATELIER "Communication Positive ; S'exprimer sans blesser" avec Marie-Cécile Gayral (sur inscription)

**JEUDIS
5, 12, 19 ET 26
MARS**



9h-10h30 Atelier "Forme Equilibre" avec l'ASEPT (sur inscription pour les plus de 55 ans)

**MERCREDI 11
MARS**



10h - 13h Atelier Cuisine "Déclinaison autour du chocolat" avec Gwenaëlle Charpy diététicienne nutritionniste (sur inscription dès 6 ans)

**JEUDI 12
MARS**



14h30 - 16h Atelier Numérique "Organiser ses fichiers" avec Corentin Tual (Adulte sur inscription)

**VENDREDI 1
MARS**



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



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

**JEUDI 19
MARS**



15h - 16h Atelier ANGLAIS Conversation avec Joëlle (Adulte sur inscription)

**VENDREDI 20
MARS**



10h Atelier Réflexologie Palmaire avec Bérangère Philippot (Adulte sur inscription)

**MERCREDI 25
MARS**



14h - 16h Atelier Création autour des émotions "joie et curiosité" avec Nathalie Tisne de la compagnie Ribambelle (sur inscription dès 6 ans)

**VENDREDI 27
MARS**



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



ALLOCATIONS
FAMILIALES

Caf
du Lot-et-
Garonne



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



MARS 2026

Form'équilibre

Restez debout,
l'activité qui
déverrouille !

JEUDI 08 JANVIER 2026 de 9h à 10h30
Salle de l'EVS - 11 rue Jules Ferry
47230 LAVARDAC

Contact : 05 54 01 01 75
www.asept-perigord-agenais.fr

ASEPT

POUR BIEN
VIEILLIR

La ville de
Lavardac

ASEPT

Association de
Séniers de l'EVS

Atelier

"Communication positive
s'exprimer sans blesser"

Jeudi 05 Mars 2026
A 14h
Dans votre Espace de Vie Sociale à Lavardac

Atelier
Sur inscription

Atelier animé par
Marie Cecile Guyot

evs@ville-lavardac.fr
11 Rue Jules Ferry
47230 Lavardac
https://www.ville-lavardac.fr/

05 54 01 01 75
06 33 51 47 13

La ville de
Lavardac

QR code

Atelier Cuisine

"Déclinaison autour du chocolat"

Mercredi 11 Mars 2026
de 10h à 13h
Dans votre Espace de Vie Sociale à Lavardac

Atelier Famille des 6 ans
Sur inscription

evs@ville-lavardac.fr
11 Rue Jules Ferry
47230 Lavardac
https://www.ville-lavardac.fr/

05 54 01 01 75
06 33 51 47 13

La ville de
Lavardac

QR code

ATELIER NUMERIQUE

"Organiser ses fichiers"

Jeudi 12 Mars 2026
de 14h30 à 16h
Dans votre Espace de Vie Sociale à Lavardac

Atelier adultes
Sur inscription

evs@ville-lavardac.fr
11 Rue Jules Ferry
47230 Lavardac
https://www.ville-lavardac.fr/

05 54 01 01 75
06 33 51 47 13

La ville de
Lavardac

QR code

**Séance de
Relaxation Guidée**

A l'Espace de Vie Sociale
de Lavardac

Vendredi 13 Mars
de 10h30 à 11h30

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

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

Laurent.
Bénévole de l'EVS

GRATUIT
Sur inscription

evs@ville-lavardac.fr
11 Rue Jules Ferry
47230 Lavardac
https://www.ville-lavardac.fr/

05 54 01 01 75
06 33 51 47 13

La ville de
Lavardac

QR code

**ATELIER
SCRABBLE**

Vendredi 13 Mars 2026
de 14:00 à 16:00
Dans votre Espace de Vie Sociale à Lavardac

Atelier adultes
Sur inscription
Viens avec ton jeu complet

Atelier animé par Jocelyne
Jacquot Bénévole de l'EVS

evs@ville-lavardac.fr
11 Rue Jules Ferry
47230 Lavardac
https://www.ville-lavardac.fr/

05 54 01 01 75
06 33 51 47 13

La ville de
Lavardac

QR code

AL'EVS DE LAVARDAC
11 RUE JULES FERRY 47230 LAVARDAC

**ATELIER ANGLAIS
CONVERSATION**

JEUDI 19 MARS 2026

15H - 16H

ATELIER
ADULTES
SUR
INSCRIPTION

HELLO

evs@ville-lavardac.fr
11 Rue Jules Ferry
47230 Lavardac
https://www.ville-lavardac.fr/

05 54 01 01 75
06 33 51 47 13

La ville de
Lavardac

QR code

ATELIER

"REFLEXOLOGIE PALMAIRE"

Vendredi 20 Mars 2026
A 10H
Dans votre Espace de Vie Sociale à Lavardac

Atelier
Sur inscription

Atelier animé par
Béatrice Philippot

evs@ville-lavardac.fr
11 Rue Jules Ferry
47230 Lavardac
https://www.ville-lavardac.fr/

05 54 01 01 75
06 33 51 47 13

La ville de
Lavardac

QR code

Atelier Creatif

"Les émotions : joie et curiosité"

Mercredi 25 Mars 2026
de 14h à 16h
Dans votre Espace de Vie Sociale à Lavardac

Atelier Famille des 6 ans
Sur inscription

evs@ville-lavardac.fr
11 Rue Jules Ferry
47230 Lavardac
https://www.ville-lavardac.fr/

05 54 01 01 75
06 33 51 47 13

La ville de
Lavardac

QR code

**ATELIER
GENEALOGIE**

Vendredi 27 mars 2026
de 14:00 à 16:00
Dans votre Espace de Vie Sociale à Lavardac

Atelier adultes
Sur inscription

Atelier animé par Martine
Tarnit Bénévole de l'EVS

evs@ville-lavardac.fr
11 Rue Jules Ferry
47230 Lavardac
https://www.ville-lavardac.fr/

05 54 01 01 75
06 33 51 47 13

La ville de
Lavardac

QR code



ALLOCATIONS
FAMILIALES
Caf
du Lot-et-
Garonne



06 33 51 47 13



evs@ville-lavardac.fr



11 Rue Jules Ferry 47230 Lavardac