RELAIS Familles Mono

Vous êtes un PARENT SOLO ?

Vous êtes à la recherche **d'activités gratuites** pour vous informer, vous détendre ou partager un moment de complicité avec vos enfants ?

Participez aux ateliers gratuits

du mois de juin à SAMBREVILLE

Nos ateliers thématiques

Atelier couture : Ce module s'adresse aux personnes de tout niveau, autant les personnes désireuses de débuter en couture avec de petits projets, que celles voulant approfondir des techniques ou confectionner des vêtements ! Vous apprenez ce que vous souhaitez, le tout dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.

Le mardi 3 juin 2025 de 13h00 à 16h00 Animé par : Lucie Poumay
Maison de la Cohésion Sociale – Place de la gare, 8 à 5060 Auvelais

Atelier Electricité : Toucher et réparer des fils électriques vous fait peur ? Vous voulez comprendre l'électricité et faire des petites réparations domestiques ? Grâce au cours d'électricité, apprenez les bases de l'électricité domestique afin de pouvoir faire face aux réparations électriques de base que vous pourriez devoir faire.

Le vendredi 6 juin 2025 de 9h00 à 12h30
Animé par : L'asbl « Les Débrouillardes »
Maison de la Cohésion Sociale – Place de la gare, 8 à 5060 Auvelais

Atelier « Comment carreler » : Carreler vous semble difficile ? Vous n'avez pas envie de faire appel à un spécialiste pour poser du carrelage dans votre cuisine ou votre salle de bain ? Grâce à notre cours de carrelage, vous connaîtrez les bases théoriques et pratiques du carrelage. Par équipe de deux, vous apprendrez à recouvrir de carrelage un support prévu à cet effet.

Le mardi 10 juin 2025 de 9h00 à 12h00
Animé par : L'asbl « Les Débrouillardes »
Maison de la Cohésion Sociale – Place de la gare, 8 à 5060 Auvelais

Atelier Home Organising – Partie 2 : Astuces pour mieux s'organiser et alléger son quotidien. Lors de cet atelier, les participants pourront :

- Découvrir des conseils pour mieux s'organiser au quotidien afin d'utiliser leur temps et leur espace de façon plus optimale et réduire leur charge mentale
- Prendre du recul sur leur relation au temps
- Recevoir de l'inspiration pour mettre en place l'une ou l'autre astuce qui leur facilitera la vie au quotidien.

Le jeudi 12 juin 2025 de 13h00 à 16h00 Animé par : Sylvie Mattart
Maison de la Cohésion Sociale – Place de la gare, 8 à 5060 Auvelais

Atelier Bien-être «Reconnecte-toi à toi» : Offrez-vous un moment unique de relaxation et de reconnexion, dans un cadre apaisant avec vue sur un parc arboré. Cet atelier de 3 heures vous invite à prendre soin de vous, à explorer vos ressources intérieures et à partager un moment de sororité et de bienveillance. Au programme : éveil corporel doux, ateliers créatifs pour libérer votre esprit, moments de partage et marche consciente dans la nature... Vous repartirez avec des outils simples à intégrer dans votre quotidien et un souvenir doux à emporter avec vous. **Infos + :** Tenue décontractée conseillée, tapis de gym/yoga et chaussures de marche.

Le jeudi 19 juin de 13h00 à 16h00 Dimitra Petsios
Salle Parc des Générations – Rue du voisin à Sambreville

En savoir + sur nos activités :

Ce dispositif est soutenu par le plan de relance de la région wallonne

Editeur Responsable : Céline Nieuwenhuys, rue Gheude, 49 à 1070 Anderlecht www.fdss.be. Ne pas jeter sur la voie publique sous peine de contravention. Crédit photo : Freepik.com