

Pôle Familles Solidarités

Ateliers de janvier à juin 2020

Le Pôle Familles Solidarités vous propose de participer à ses ateliers de partage, d'échanges de savoirs et de sensibilisation.

Ateliers cuisine

Pour celles et ceux qui savent déjà cuisiner ou qui veulent apprendre...

Deux mardis par mois de 14h à 16h

7 et 21 janvier

4 février

3, 17 et 31 mars

28 avril

12 et 26 mai

9 et 23 juin

14 places disponibles
Point Accueil Jeunes

NB : préparation soirée américaine le vendredi 31 janvier

Certains ateliers « cuisine » compléteront la programmation municipale.

Ateliers décoration / couture

Apprendre et partager des techniques simples, participer à la décoration d'animations municipales.

Deux jeudis par mois de 14h à 16h

16 et 30 janvier

13 février

12 et 26 mars

9 et 30 avril

7 mai

4 et 18 juin

14 places disponibles
Résidence Autonomie
des 104

La participation aux ateliers est gratuite.

Ouverts à tout public harfleurais
sur inscription préalable

Renseignements - Inscriptions

Pôle Familles Solidarités : 02 35 13 30 89

ccaslogement@harfleur.fr

www.harfleur.fr
Le site officiel de la Ville d'Harfleur

Ateliers santé



en partenariat avec Béatrice Requier, naturopathe spécialisée dans la gestion du stress. Mélange de recettes naturopathiques, de relaxation et de présence à soi et à son environnement.

Une séance de relaxation courte aura lieu à chaque début d'atelier

Vendredi 17 janvier 2020 : Rester Zen & positif en hiver

- Prendre soin de son corps naturellement
- Apprendre à se réconforter (cocooning HYGGE)

Vendredi 13 mars 2020 : Se préparer au printemps

- Apprendre à détoxifier et renforcer son corps naturellement
- Se préparer en douceur au changement de saison

Vendredi 15 mai 2020 : Préserver sa santé et son environnement

- Conserver un habitat sain et ressourçant
- Concevoir des produits ménagers et de bien-être naturels

14 places disponibles
Point Accueil Jeunes
14h - 16h



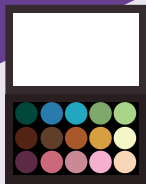
Ateliers bien-être

en partenariat avec Fodeno et Karina Chikh, conseillère en insertion professionnelle et conseillère en image

Il faut se plaire pour réussir, le soin de soi nécessite un investissement personnel. Le conseil en image sert à se mettre en valeur sans se déguiser. En proposant des services personnalisés de conseil en image et mise en pratique, les ateliers vous permettront de vous révéler.

Ces ateliers allient théorie et mise en pratique, conseils et échanges. Ils permettent au public, dans le respect de sa personnalité, de gagner en bien-être et en confiance en soi.

10 places disponibles
Pôle d'insertion de Beaulieu
rue R. Coty
14h - 16h30



Vendredi 7 février 2020 :
Conseils et soins du visage (mise en beauté rapide)

Vendredi 10 avril 2020 : Atelier conseils maquillage

Vendredi 19 juin 2020 : Atelier conseils morpho-silhouette et style

Date en juillet à déterminer

Ateliers du Numérique

en partenariat avec Fodeno

Tous les lundis à partir de Janvier 2020 de 9h à 12h

Mise à disposition d'ordinateurs dont l'objectif est de permettre l'accès Internet et la prise en main des applications numériques.

Connaissances de base en informatique, démarches dématérialisées : impôts, sécurité sociale, caf, pôle emploi, inscriptions en ligne aux activités de la ville, information sur Internet, communication avec ses proches via les réseaux sociaux...



10 places disponibles
Pôle d'insertion
FODENO

La participation à tous les ateliers est gratuite.