



# LES ACTIVITÉS DE LA VOIX DES FEMMES

## APPRENTISSAGE DU FRANÇAIS

Les cours permettent l'acquisition de la langue française pour des personnes motivées voulant s'intégrer durablement en France. L'emploi du temps est à étudier au moment de l'inscription à l'accueil de l'association. Les cours durent 1h30 et ont lieu du lundi au vendredi, à raison de 3h par semaine et 1h30 pour la conversation.

### Cours de français langue d'intégration

avec Anne-Marie, Claire L., Claire R., Denise, Dominique, Françoise S, Luc, Marina, Martine, Michel, Pascale, Philippe et Sylviane.

4 niveaux : alphabétisation, A1, A2, B1  
3h par semaine, Inscription à l'accueil de la Voix des Femmes.

### Cours de conversation

avec Fabrice  
1 fois par semaine

### Français professionnel

avec Marina  
Formation destinée à des personnes intéressées par le métier d'auxiliaire de vie : apprentissage d'un langage professionnel, vocabulaire et expressions d'usage courant, codes de civilité, règles favorisant les relations sociales.  
Durée de 200h, à raison de 2H/semaine, les mardis après-midi de 14 à 16h.

**Qui sommes nous ?** Créée en décembre 1991, la Voix des Femmes est une association qui accueille des femmes et des hommes, habitants de Caen la Mer et des alentours, de toutes origines et conditions sociales, ethniques, et rencontrant différents types de difficultés. Nos principaux objectifs sont la promotion sociale, interculturelle et professionnelle des habitants au travers de savoirs, savoir-faire, savoir-être acquis, à développer ou réactualiser pour un mieux-être au quotidien.

### ACCUEIL

☎ 02 31 95 45 29  
📍 **Pôle de cohésion sociale**  
**1020 Grand Parc**  
**14200 Hérouville-Saint-Clair**  
Lundi : 9h-12h et 14h-17h  
Mardi : 9h-12h et 14h-17h  
Mercredi : 9h-12h  
Jeudi : 9h-12h et 14h-17h  
Vendredi: 9h-12h et 14h-17h

### EPICERIE SOCIALE

☎ 09 86 69 21 99  
📍 **804 Le Val**  
**14200 Hérouville-Saint-Clair**  
Lundi : 9h30-11h30  
Mardi : 16h-18h  
Jeudi : 9h30-11h30  
Vendredi: 14h-16h

### CONTACTS ET RESEAUX

- 🌐 <http://lavoixdesfemmes.fr/>
- 📘 [facebook.com/lavoixdesfemmes14](https://facebook.com/lavoixdesfemmes14)
- ✉ [lavoixdesfemmes@bbox.fr](mailto:lavoixdesfemmes@bbox.fr)
- 📷 [@lavoixdesfemmes14](https://instagram.com/lavoixdesfemmes14)



### NOS PARTENAIRES



## LES ACTIVITÉS SPORTIVES

« À chacun son rythme ! » Pour passer un bon moment ensemble et aller au-delà de ses limites sans risque de blessure, les cours de gymnastiques permettent un travail d'équilibre et de coordination pour aider à la prévention des chutes. Des créneaux d'une heure en fonction de l'activité recherchée (dynamique, relaxe, étirements...). Dès que les beaux jours arrivent, on sort marcher et découvrir des endroits de notre environnement. Et si vous souhaitez vous mouiller un peu, notre séance de piscine du samedi matin est faite pour vous.

### ACTIVITE PHYSIQUE

#### Le mardi de 10h à 11h et de 11h à 12h

À la Maison des Associations,  
1018 Bd du Grand Parc Porte 10,  
14200 Hérouville-Saint-Clair

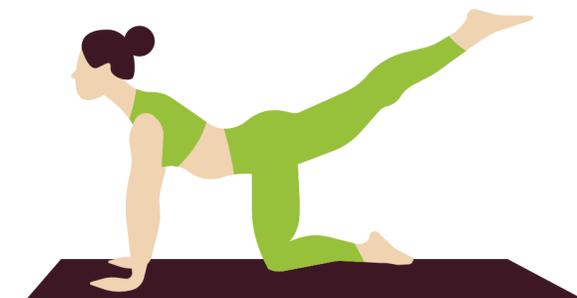
#### Le jeudi de 14h à 15h et de 15h à 16h

À la salle polyvalente de Montmorency  
9 rue Abbé Lucas  
14200 Hérouville-Saint-Clair

#### Le vendredi de 14h30 à 15h30

Au Club cœur santé 405 Bd Haute Folie  
14200 Hérouville-Saint-Clair

Tarif séances de sport : 50€ pour l'année, 1 séance d'essai avant inscription, merci d'apporter votre certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive.



### ATELIER CRÉATIF

avec Majida et Béatrice

L'atelier créatif permet de nouer ou renouer des liens sociaux, de sortir de l'isolement. Activités manuelles, découvertes, échanges ou encore apprentissage d'un savoir-faire pour vous permettre de reprendre confiance en vous.

**Jeudi de 14h à 17h**

### ATELIER CUISINE

avec Majida

Rendez-vous pour un moment convivial au 405 Quartier de la Haute Folie. **Les inscriptions se font à la séance à l'accueil de La Voix des Femmes** ou bien auprès de Majida à l'épicerie sociale ou par téléphone au 09 86 69 21 99 et prévoir 1 tablier, 1 torchon et 1 récipient.

**Vendredi de 10h à 12h**

### CODE DE LA ROUTE

avec Dominique

Des cours collectifs chaque semaine avec visionnage sur grand écran de mises en situation, favorisant l'échange, et les explications données bénévolement par un professionnel de la conduite à la retraite.

**Mardi de 14h à 16h**

### BIBLIOTHÈQUE DE RUE

"Lis-moi encore un livre Girafe" place de la Girafe au Grand Parc

Des bénévoles passionnés de lecture ont eu envie de transmettre leur passion aux enfants. Ainsi est née "Lis-moi encore un livre Girafe !", une bibliothèque de rue qui se tient tous les mercredis.

**Mercredi 11h à 12h15**

**Des sorties culturelles sont également prévues, pour toute information : se référer au bulletin mensuel de l'association**