

Inscriptions et renseignements

Au F.J.T. de Thionville

Adresse : 2 rue Jean Mermoz
57100 Thionville

Téléphone : 03.82.53.30.38

Mail : fjt3f@wanadoo.fr

Pour tout renseignement, merci de contacter :

Mohamed: chargé d'hébergement/animateur

Mélissa : référente santé/CESF

Isabelle: assistante sociale

Laurent : éducateur sportif

Tarifs : la plupart des actions que nous proposons sont gratuites ; si une participation est demandée, elle est déterminée en fonction de l'action.

Le Conseil de Vie Sociale : être résident au FJT des Trois Frontières, c'est être adhérent de l'Association. C'est l'occasion de prendre part de façon active et participative au projet global et à son fonctionnement. Vous pouvez élire, parmi les résidents, ceux qui vous représenteront au Conseil d'Administration.

L'Espace Santé : la santé est un élément important pour l'épanouissement de chacun. Il paraît que « quand la santé va, tout va ». Au FJT des Trois Frontières, nous vous proposons :

↳ **Les sorties détente/Relaxation :** environ 1 fois par mois, vous pouvez prendre soin de vous dans un centre thermal.

↳ **Les repas à thème et ateliers cuisine :** l'équilibre alimentaire contribue à notre bien-être ; nous vous accompagnons dans votre consommation alimentaire (apports nutritionnels, connaissance des produits de saison, recettes simples...).

↳ **Les soirées Santé avec nos partenaires :** des soirées thématiques sont organisées régulièrement avec des sujets différents (qu'est-ce qu'un psy ?; quelle différence entre une mutuelle et une assurance ? ; la CMU, comment ça marche ?...)

↳ **Les Ateliers bien-être :** tous les mois, vous pouvez bénéficier des conseils d'une sophrologue ou d'une socio esthéticienne.

Les Initiatives culturelles : en partenariat avec le CDN de Thionville et d'autres structures, nous vous proposons de profiter gratuitement ou à prix préférentiels des programmes qui existent : théâtre, cinéma, concerts, festivals, rencontres sportives, ...

Les autres Initiatives : régulièrement, des actions et/ou sorties de loisirs sont organisées : Snowhall, krav maga, bowling, laser five... vos idées sont les bienvenues.

Les Initiatives sportives : le FJT dispose d'une salle de fitness/musculation, ouverte à tous les résidents **les mardis et jeudis soirs (18h/22h) et les samedis matins (9h/13h)**. D'autres initiatives sportives peuvent être organisées dans ou à l'extérieur du FJT (ping-pong, foot, handball, aikido...).



Les animations au programme Du 1er janvier 2024 au 30 juin 2024

Ce programme d'animation concerne tous les résidents du FJT des Trois Frontières, quels que soient leurs lieux d'hébergement.

L'équipe socioéducative (Mohamed, Mélissa, Isabelle et Laurent) est à votre disposition pour vous aider à préparer et à organiser tous projets d'activités, de sorties ou de séjours.

**Interventions d'une sophrologue
Dates à définir.**

JANVIER

**Samedi 13 janvier
Rulantica**



**Mercredi 31 janvier
Soirée crêpes/tournoi FIFA**



FEVRIER

**Week-end à Florence
Du Vendredi 9 au Dimanche 11 février**



MARS

**Samedi 23 mars
Visite de Gand (Belgique)**



AVRIL

**Mercredi 10 avril
Prison Island**



MAI

**Mercredi 29 mai
Fêtes des voisins**



JUIN

**Week-end à Centerparc Paris
Du Vendredi 14 au Dimanche 16 juin**

