

la clé des Champs

TOUS LES MARDIS
à la Maison des Écritures
LOMBEZ - 10H - 16H



ACTIVITÉ DYNAMIQUE & INTERACTIVE > 10h - 12h30

Séquences rencontres/découverte
Rencontre avec des artistes, des auteurs.
Sorties, visites (exposition lieu, entreprise,
association...)

Des interventions extérieures pour des temps
de rencontre d'échange et de découverte
(professionnel, social, culture, emploi...)

Séquences Communication.

Les bases de la communication. Mises en
pratique. Préparation aux entretiens de la vie
courante. Séquences filmées. Le téléphone,
internet, les réseaux sociaux.

Séquences Image de soi.

Mieux se connaître.

Identifier ses qualités. Agir sur ses faiblesses.
Quelle image ont les autres de moi ?

Occupation de l'espace. Séquences filmées.

Séquences Projet.

Participer à des projets, culturels, associatifs
et autres;

Construire et réaliser un projet

Séquences Orientation.

Mieux appréhender le processus de
l'orientation (personnelle et professionnelle),
identifier des pistes d'activités possibles

C'est vous qui
choisissez la clé !

Expression
Découverte
Créativité
Communication
Echanges
Art
Culture
Emploi

...

* différentes
clés, tels des
dispositifs
amovibles
permettant
d'actionner un
Mécanisme.

De Mars à Décembre

(sauf pendant
les vacances
scolaires)

L'expression, une clé utile à la perception de soi

ESPACE D'EXPRESSION > 13h30 - 16h00

Séquence d'écriture et d'expression créative

Incitation à l'écriture d'après des consignes,
imaginer, inventer, créer, jouer avec les mots, les idées
Laisser courir son stylo sur le papier
Oser dire et lire
(Au programme également collages, dessins, photos...)

Séquence lecture / Médias

Raconter une histoire, lire son texte. Faire connaissance avec le micro.
Enregistrer sa voix, une présentation, s'amuser à s'exprimer.
Utiliser les médias (radios,...) comme outil d'expression.

Séquence débat réflexion

C'est vous qui choisissez le thème d'un échange auquel
seront conviées des personnes extérieures à l'action.

gratuit

TOUT PUBLIC
(priorité aux
bénéficiaires
du RSA)

Action
Collective
Vous souhaitez
vous inscrire

Contactez
Isabelle Fouillet
06.10.03.06.20
isaf.cultivatricedexpression
@gmail.com

Lieu de l'action :
Maison des Ecritures
4, rue Notre-Dame
32220 Lombez

la clé des
Champs proposée et animée par
Isabelle Fouillet, KANOPE

Retrouver confiance, élan, envie

SÉQUENCE D'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

Vous pouvez solliciter un rôle
individuel pour mieux agir sur les
problématiques présentes et
freinantes

Détecter des pistes de solutions

Être compris, être informé,
mieux comprendre,
mieux agir.

