

# 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](mailto: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 septembre 2024 au 31 décembre 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.

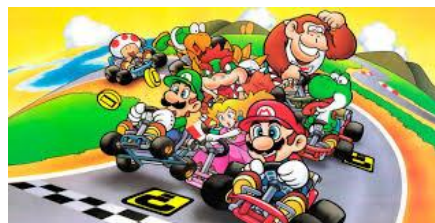
# SEPTEMBRE

**Samedi 14 septembre**  
**Aqualibi**



# OCTOBRE

**Samedi 5 octobre**  
**Karting**



# DECEMBRE

**Samedi 14 décembre**  
**Sensas et Cube à Augny**



# NOVEMBRE

**Samedi 30 novembre**  
**Marché de Noël de Strasbourg**



**Mercredi 25 septembre**  
**Soirée pizza**

