

# 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 janvier 2025 au 30 juin 2025

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 11 janvier  
Cité fortifiée de Riquewahr**



**Mercredi 22 janvier  
Soirée jeux de rôle**



## FEVRIER

**Samedi 1<sup>er</sup> février  
Europapark**



**Mercredi 5 février  
Tournoi FIFA**



## MARS

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



## MAI

**Micro-Folies  
Du 28 avril au 9 mai**

**Week-end au lac de Garde  
Du Vendredi 16 au Dimanche 18 mai**



**Mercredi 28 mai  
Fêtes des voisins**



## JUIN

**Mercredi 18 juin  
Soirée pizzas / CVS**

