

1^{er} contact, renseignements, inscription* :

Tel du lundi au vendredi : **06-64-27-86-08**

Mail : espacepartages@chalonsenchampagne.fr

***Toutes les activités de ce programme sont soumises à inscription préalable.**

Nos lieux d'accueil

- ✓ **Espace Part'Âges**
33, Rue Saint Dominique / 2, Rus Cosme Clause
- ✓ **Centre Social et Culturel du Verbeau**
Esplanade du Verbeau
- ✓ **Centre Social et Culturel de la Vallée St Pierre**
13, Rue Jean Sébastien Bach

CONDITIONS CLIMATIQUES

En cas d'intempéries, fortes pluies nous serons amenés à décaler voire annuler certaines activités. Informations relayées par mail ou SMS.

Espace Part'Âges Programme

1^{er} octobre au 22 décembre 2023



A vos agendas

Ateliers Numériques Jeudi 10h-11h30 par F-X Rouillon

5-10 : Gestion des difficultés liées à l'usage du smartphone*.

19-10 : Les applications utiles pour smartphone.

2-11 : Gestion des difficultés liées à l'usage du smartphone

16-11 : Présentation Happy Visio®, conférences et ateliers interactifs en visio conférence.

30-11 : Les achats en ligne (règles de sécurité)

7-12 : Gestion des difficultés liées à l'usage du smartphone

21-12 : Economies d'énergie, aperçu des applications dédiées.

* Téléphone intelligent

Places limitées : inscription obligatoire pour le/les atelier(s) de votre choix

Atelier Relaxation Jeudi 14h30-15h30 par Josiane du 12-10 au 21-12 sauf les 26-10 et 2-11 au CSC de la Vallée Saint Pierre.

Places limitées : inscription obligatoire préférentiellement pour le cycle

Pour information mais plus d'inscription possible

Cycle Gymnastique : Chaque vendredi du 22-09-2023 au 8-12-2023 de 9h30 à 10h30 ou de 10h45 à 11h45 au CSC du Verbeau avec Alice de Siel Bleu.

Cycle Sophrologie : Chaque vendredi du 22-09-2023 au 8-12-2023 de 14h30 à 15h30 au CSC du Verbeau avec Frédéric Laporte, sophrologue.

Annick

Mardi	9h30-11h30	Marche Urbaine	Départ du Cirque
-------	------------	----------------	------------------

François-Xavier Rouillon Conseiller Numérique

1 ^{ème} - 3 ^{ème} - 5 ^{ème} jeudi	10h-11h30	Atelier Numérique	Espace Part'Âges Salle du bas
--	-----------	-------------------	----------------------------------

Josiane

Jeudi	14h30-15h30	Relaxation	CSC Vallée Saint Pierre
-------	-------------	------------	----------------------------

Bernard et Martine

Vendredi	9h30 - 11h30	Initiation à la Généalogie	Espace Part'Âges Salle du bas
----------	--------------	----------------------------	----------------------------------

Yolande ou Chantal

Vendredi	9h30 - 12h	Marche active	Départ de l'Espace Part'Âges
----------	------------	---------------	------------------------------

Sophrologie 12 séances par F. Laporte COMPLET

Vendredi	14h30 - 15h30	Sophrologie	CSC du Verbeau
----------	---------------	-------------	----------------

Gym 12 séances avec Alice de Siel Bleu COMPLET

Vendredi	9h30-10h30 ou 10h45-11h45	Gymnastique	CSC du Verbeau
----------	---------------------------	-------------	----------------