

Dates et lieux des activités

Ateliers Numériques

- 16 janvier : Le vocabulaire d'internet et ses pictogrammes
- 30 janvier : Les navigateurs et moteurs de recherche
- 13 février : Gérer sa boîte mail
- 27 février : Sauvegarder ses données numériques, organisation/stockage photos
- 13 mars : Sécuriser un équipement, la protection des données
- 27 mars : Prévention des risques avec la Cyber Mallette

| | RELAXATION | GYMNASTIQUE | SOPHROLOGIE |
|---------|---------------|---------------|---------------|
| Janvier | 16-23 et 30 | 17-24 et 31 | 17-24 et 31 |
| Février | 6 et 27 | 7 et 28 | 7 et 28 |
| Mars | 6-13-20 et 27 | 7-14-21 et 28 | 7-14-21 et 28 |
| Avril | 3 | 4 | 4 |

Activité Sophrologie en partenariat avec



et



Nos lieux d'activités :

- ✓ **Espace Part'Âges**
33, Rue Saint Dominique
- ✓ **Centre Social et Culturel du Verbeau**
Esplanade du Verbeau
- ✓ **Centre Social et Culturel de la Vallée St Pierre**
13, Rue JS Bach

Toutes les activités proposées par l'Espace Part'Âges sont soumises à inscription préalable.

Tel: 06-64-27-86-08 Lundi au vendredi 9h-16h30

Mail : espacepartages@chalonsenchampagne.fr

Aude à partir du 6-01-2025

| | | | |
|----------|-----------------------------------|--|-------------------|
| Lundi | 14h à 15h15 Ou 15h30 -16h45 | Activez votre Mémoire | Espace Part 'Âges |
| Mardi | 9h30 à 11h30 | Marche Urbaine | Départ du Cirque |
| Mardi | 14h30 à 15h45 | Activez votre Mémoire | Espace Part 'Âges |
| Mercredi | 10h-11h30 | Tablette, smartphone : Utilisation pratique/ludique | Espace Part 'Âges |
| Mercredi | 14h30-16h30 | Jouons ensemble | Espace Part 'Âges |
| Jeudi | 14h30 à 15h45 | Activez votre Mémoire | Espace Part 'Âges |

François Xavier Conseiller Numérique France Service

| | | | |
|--|-----------|---------------------------------|------------------|
| 2 ^{ème} et 4 ^{ème} jeudi voir dates et intitulés | 10h-11h30 | Atelier Numérique Thématique | Espace Part'Âges |
|--|-----------|---------------------------------|------------------|

Sandra Réflexologue à partir 16-01-2025

| | | | |
|-------|---------|------------|----------------------------------|
| Jeudi | 15h-16h | Relaxation | CSC de la Vallée Saint Pierre |
|-------|---------|------------|----------------------------------|

Frédéric Sophrologue à partir du 17-01-2025

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

Nils à partir du 17-01-2025

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

Bernard et/ou Martine à partir du 10-01-2025

| | | | |
|----------|--------------|-------------------------------|---------------------|
| Vendredi | 9h30 - 11h30 | Initiation à la Généalogie | Espace Part'Âges |
|----------|--------------|-------------------------------|---------------------|

Yolande à partir du 10-01-2025

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

A vos agendas



Judi 23 à 10h :



Visite à la découverte de l'univers du Cirque



Judi 13 à 10h : A la découverte du Patrimoine Châlonnais avec la Visite du Musée Garinet.

Judi 27 à 15h : Ciné-Thé à



Projection d'un film

suivi d'un moment de convivialité autour d'une boisson chaude.



Judi 6 à 10h : Savoir décrypter les étiquettes en partenariat avec la



Judi 13 à 14h : Visite de l'appartement adapté Évologis



Mardi 25 à 9h30 : Marche Éco-citoyenne ensemble prenons soin de notre environnement

Judi 27 à 10h :



Visite à la découverte de l'univers du Cirque



Programme

Espace Part'Âges

du 6 Janvier au 4 avril 2025

