

A vos agendas

Ateliers Numériques :

11 avril : Naviguez sur internet (navigateurs et moteurs de recherche)

25 avril : La boîte mail

16 mai : Achats et paiement sur internet

30 mai : Espace Santé/ Ameli

13 juin : Utilisation de Google photos

20 juin : Gestion et stockage des photos

Prendre soin de soi :

-Actions partenariales

→ AGIRC-ARRCO : « Tout Savoir sur la Mémoire »

Conférence ludique le vendredi 26 avril après-midi.

→ CLIC : Ciné-Thé à la Comète le jeudi 23 mai 15h (programmation à venir)

→AG2R La Mondiale : « Agissons ensemble »

Conférence-Table ronde liée au bénévolat le Vendredi 24 mai après-midi.

→Mutualité Française : Café de l'audition Jeudi 13 juin 2024 de 14h-16h.

- Action « Sérénité au volant » Cycle de 3 ateliers, mardis 4-11 et 18 juin 2024 de 14h à 16h.

Calendrier des actions proposées :

Réflexologie le jeudi : 11 et 18-04 ; 16-23 et 30-05 ; 6-13-20 et 27-06 ; 4-07-2024

Gymnastique Nils le vendredi matin 5 et 12-04 ; 17-24 et 31-05 ; 7-14 et 21-06

Sophrologie le vendredi 12 et 19-04; 17-24 et 31-05 ; 7-14-21 et 28-06.

Gym Mémoire Nils le vendredi 5 et 12-04 ; 3-17-24 et 31-05 ; 7-14 et 21-06

Aude à partir du 2-04-2024

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

François-Xavier Conseiller Numérique

Jeudi (voir détail dates)	10h-11h30	Atelier Numérique Thématique	Espace Part'Âges
----------------------------	-----------	---------------------------------	------------------

Mme Techer Réflexologue à partir du 11-04-2024

Jeudi	14h30-15h30	Réflexologie	CSC de la Vallée Saint Pierre
-------	-------------	--------------	-------------------------------

Yolande à partir du 5-04-2024

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

Bernard et Martine à partir du 5-04-2024

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

Nils à partir du 5-04

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

M. Laporte Sophrologue à partir du 12-04-2024

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

Nils à partir du 5-04-2024

Vendredi	14h30-15h30	Gym Mémoire	Résidence Autonomie Bichat
----------	-------------	-------------	----------------------------

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

Tel: 06-64-27-86-08

Mail : espacepartages@chalonsenchampagne.fr

Programme De Printemps

Nos lieux d'activités :

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

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

