

## À VOS AGENDAS



**Jeudi 9 : 14h** - Ciné Thé Spécial CESAR à la Comète avec le Film  
" Le Chant des forêts "

**Mercredi 14 : 10h-12h** - Visite Appartement Adapté Evologis CoMal

**Jeudi 23 : 10h** - Visite du Musée Garinet

**Jeudi 23 : 14h30-15h15** - Danse Assise avec Janique

**Vendredi 24 : 9h-17h30** Rencontres Séniors au Capitole (cf page 3)

**Mercredi 29 : 9h-12h** - Séance de vaccination



**Mardis 5-12-26 et 2-06 10h-12h** - C'était mieux avant ... et demain ?

**Jeudi 21 : 15h-18h** - "Venez Danser ..." à l'Alegra

**Vendredi 22 : 10h45-11h30** - Danse Assise avec Janique

**Jeudi 28 : 10h-12h** - Visite Appartement Adapté Evologis CoMal

**Jeudi 28 : 14h30**-Ciné Thé à La Comète "C'est quoi l'amour ?"

**Vendredi 29 : 9h30-12h30 et 13h30-16h30** - "Restez à l'écoute de ses oreilles" Exposition commentée sur l'audition et test auditif individuel avec la Mutualité Française.



**Mardi 2-06 : 17h** - Concert de la Chorale intergénérationnelle  
Séniors - **Les Petits Maillots Rouges** Place Foch

**Mercredi 3-06 : 9h-12h** - Séance de vaccination

**Vendredi 19-06 : 10h45-11h30** - Danse Assise avec Janique

**Lundi 2-07 : 9h-12h** - Séance de vaccination

**Lundi 2-07 : 10h** - Visite du Musée des Beaux Arts

**Les jeudis du 18-06 au 30-07-2026 de 15h à 18h**

Venez danser au Grand Jard !

## PROGRAMME ESPACE PART'ÂGES



**DU 6/04/2026 AU 3/07/2026**



# DATES ET LIEUX DES ACTIVITÉS

Ateliers numériques par FX Rouillon Conseiller Numérique  
10h-11h30

## AVRIL

9 : Découvrir les réseaux sociaux  
23 : Comment utiliser WhatsApp sur Android

## MAI

7 : Découvrir les outils de visio conférence  
21 : Scanner un document et utiliser une clé USB

## JUIN

11 : Stocker et partager les documents en ligne  
25 : Comment se protéger des fausses informations ?



Il est recommandé de se munir de son PC ou de sa tablette

	Reprendre une activité physique mercredi	Relaxation jeudi	Gymnastique vendredi	Sophrologie vendredi
Avril	<b>NOUVEAU !</b>	9 et 30	10	10
Mai	<b>20</b>	7-21 et 28	22 et 29	22 et 29
Juin	<b>3-17</b>	4-11-18 et 25	5-12-19 et 26	5-12-19 et 26
Juillet	Voir détail page 7	2	3	3

## 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 Saint-Pierre** : 13, Rue JS Bach

**Résidence Autonomie Bichat** : 14, Rue Bichat

**Résidence Autonomie Clamart** : 23, Rue Clamart

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

☎ 06 64 27 86 08

✉ espacepartages@chalonsenchampagne.fr

2

Permanences :

Lundi et Jeudi : 9h-12h  
Vendredi : 9h-12h et 14h-16h30

## AUDE À PARTIR DU 6/04/2026

Lundi	14h - 15h15 15h30 - 16h45	Activer votre Mémoire	Espace Part'Âges
Mardi	9h30 - 11h30	Marche Urbaine	Départ du Cirque
	14h - 15h15 15h30 - 16h45	Activer votre Mémoire	Espace Part'Âges
Mercredi	10h-11h30	Tablette-Smartphone : Utilisation pratique/ludique	Espace Part'Âges
	14h30-16h30	Jouons ensemble	Espace Part'Âges
Jeudi	14h30 - 15h45	Activer votre Mémoire	Espace Part'Âges
Vendredi	14h30 - 16h30	Jouons ensemble	Espace Part'Âges

## FRANÇOIS XAVIER - CONSEILLER NUMÉRIQUE FRANCE SERVICE

Dates page 2	10h00 - 11h30	Atelier Numérique Thématique	Espace Part'Âges
--------------	---------------	------------------------------	------------------

## SANDRA - RÉFLEXOLOGIE À PARTIR DU 9/04/2026

Dates page 2	15h00 - 16h00	Relaxation	CSC de la Vallée Saint-Pierre
--------------	---------------	------------	-------------------------------

## FRÉDÉRIC - SOPHROLOGIE À PARTIR DU 10/04/2026

Dates page 2	14h15 - 15h15 ou 15h30-16h30	Sophrologie	CSC du Verbeau
--------------	---------------------------------	-------------	----------------

## MARC-ANTOINE ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES- À PARTIR DU 10/04/2026

Dates page 2	9h30 - 10h30 ou 10h45 - 11h45	Gymnastique	CSC du Verbeau
--------------	----------------------------------	-------------	----------------

## BERNARD ET/OU MARTINE - À PARTIR DU 10/04/2026

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

## YOLANDE - À PARTIR DU 10/04/2026

Vendredi	9h30 - 12h00	Marche active	Départ de l'Espace Part'Âges
----------	--------------	---------------	------------------------------

11

Chaque jeudi du 18-juin  
au 30-juillet **de 15h à 18h**

Opération spéciale 'fête  
nationale' mardi 14 juillet  
**de 15h à 18h**

**AU JARD**  
Entrée gratuite

# Venez danser au JARD

ACCÈS LIBRE ET GRATUIT.



## LES RENCONTRES SENIORS

VENDREDI 24/04/2026  
AU CAPITOLE

### PROGRAMME

**À partir de 9h : Accueil du public**

Tout au long de la journée, plusieurs temps forts vous seront proposés.

CONFERENCES		
9h30 à 12h	15h à 16h30	
10h Théâtre-Débat : L'Inclusion Sociale des Seniors	Rediffusion du Théâtre- Débat	
La Succession	La Succession	La Succession
Les Arnaques	Les Arnaques	Les Arnaques
Plaisir de manger	Plaisir de manger	Les Directives Anticipées

ATELIERS
9h45 à 12h et 14h45 à 17h
Initiation à la Sophrologie 4 sessions
Initiation à la Réflexologie 4 sessions
Conduire en toute confiance 4 sessions
Les bienfaits de l'activité physique 4 sessions

**DES ESPACES À DÉCOUVRIR :** A la rencontre des professionnels du CCAS et de leurs partenaires. De nombreux stands seront présents pour vous informer et échanger autour de thématiques telles que **la retraite, la santé, la vie associative, les loisirs et les services aux seniors.**

Seront notamment présents : **La CARSAT, la Mutuelle Just, l'AGIRC-ARRCO, des associations et amicales de quartier, le Mars, l'UDAF, le cinéma La Comète, le Pôle Aquatique ...**

**Espace Santé :** Un espace dédié à la prévention vous proposera des dépistages gratuits - Hypertension et diabète, Maladies rénales, Pathologies oculaires liées à l'âge.

**Espace Numérique :** Un accompagnement personnalisé pour vous aider dans vos démarches en ligne et vous familiariser avec les outils numériques.

# Vaccination

## Êtes-vous à jour ?

Le CCAS de Châlons-en-Champagne organise des séances publiques de vaccination gratuites, ouvertes à tous les châlonnais, à partir de 12 mois.

A partir de 65 ans : Rappel tous les 10 ans pour la Diphtérie, le Tétanos, la Poliomyélite et la Coqueluche. Pour les 65 ans et + : Vaccination recommandée contre le Zona, les infections à pneumocoques

**LA MEILLEURE PROTECTION C'EST LA VACCINATION !**

### PLANNING DES SÉANCES DE VACCINATION :

Jour	Date séance	Horaires	Lieu	Adresse
Mercredi	25 mars 2026	9h00-12h00	Maison de la Petite Enfance	29 Rue David Blondel
Mercredi	29 avr. 2026	9h00-12h00	Maison de la Petite Enfance	29 Rue David Blondel
Mercredi	3 juin 2026	9h00-12h00	Maison de la Petite Enfance	29 Rue David Blondel
Lundi	6 juil. 2026	9h00-12h00	CCAS	1 Rue Saint Éloi

Plus d'informations, CCAS :

☎ 03 26 69 47 00 ou ✉ [ccas@chalonsenchampagne.fr](mailto:ccas@chalonsenchampagne.fr)



## RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



# ➤ RESTER À L'ÉCOUTE DE SES OREILLES

## Vendredi 29 mai 2026



### JOURNÉE À DESTINATION DES SENIORS

- Une exposition commentée sur l'audition pour comprendre le fonctionnement de l'oreille, l'évolution de l'audition au fil des âges et savoir comment préserver son audition ?
- et un test auditif individuel réalisé par un audioprothésiste (sur rendez-vous / créneau de 20 minutes)



DE 9H30 À 12H30 & DE 13H30 À 16H30



CHÂLONS-EN-CHAMPAGNE  
Résidence autonomie Bichat  
14 rue Bichat

♥ Nos partenaires



## INSCRIPTION GRATUITE

➤ Mutualité Française Grand Est  
[inscription@mfgc.fr](mailto:inscription@mfgc.fr)  
06 49 85 62 31



#Rencontresanté



INSCRIPTION EN LIGNE



**21/Mai**  
**15h00**

**SALLE CROISSETTE**  
1, rue Victor Grignard  
Entrée gratuite

# Venez danser à l'Alégra

Renseignements et inscriptions  
obligatoires (places limitées) :  
ccas@chalonsenchampagne.fr  
Tél. : 03 26 69 04 66

A partir du 27-04-2026

Conditions : être âgé(e) de 65 ans et plus et résider à Châlons-en-Champagne  
ou dans l'agglomération.



## C'ÉTAIT MIEUX AVANT... ET DEMAIN ?

Par un intervenant spécialisé de  
l'association Brain Up

Les mardis  
5-12 et 26 mai  
2 juin 2026

À destination des 60 ans et plus

ATELIER GRATUIT

Les mardis  
5-12 et 26 mai  
+ le 2 juin 2026  
10h à 12h

Espace Part'Âges

33, rue Saint Dominique  
Châlons-en-Champagne

Renseignements et  
inscription :  
06-64-27-86-08

[espacepartages@chalonsenchampagne.fr](mailto:espacepartages@chalonsenchampagne.fr)

A travers 4 séances dynamiques et conviviales encadrées par une psychologue, ce programme invite les participants à revisiter leurs souvenirs, à découvrir, ce qui les rapproche ou distingue les générations, à apprivoiser leurs émotions face à l'incertitude, et à adopter des outils simples pour cultiver une vision positive de l'avenir. Grâce à une approche ludique et participative, chacun pourra partager son expérience, prendre du recul sur ses perceptions et trouver de nouvelles façons d'apprécier le présent tout en ouvrant des perspectives enthousiasmantes pour demain.



5





# BROCANTE

PORTE SAINTE-CROIX

CHÂLONS-EN-CHAMPAGNE

14 MAI  
2026



6h à 19h  
Rue Carnot

Inscriptions (date limite  
15 avril 2026)



## Et si vous repreniez une activité physique ?

Nous vous proposons un cycle de 3 séances de marche santé dans la ville, encadrées par un professionnel de l'activité physique adaptée.

A travers ce programme vous allez reprendre confiance en vos capacités, voire les développer.

Parce que bouger aujourd'hui c'est rester autonome plus longtemps !

### 👉 Les bienfaits attendus

- ❤ Améliore la santé du cœur
- 🦵 Renforce les muscles et les articulations
- 🌟 Favorise l'équilibre et prévient les chutes
- 🧠 Stimule la mémoire et la concentration

### 😊 Un vrai plus pour le moral

- Réduit le stress et l'anxiété
- Aide à mieux dormir
- Apporte plaisir et détente

### 😊 Faites le premier pas en vous inscrivant

#### Programme Marche Santé

Les mercredis 20/05 -3/06 et 17/06 de 10h à 11h.

📧 [espacepartages@chalonsenchampagne.fr](mailto:espacepartages@chalonsenchampagne.fr)

ou 06-64-27-86-08

