

Dates et lieux des activités

Ateliers Numériques

- 10 et 24-04 : Déclarer ses revenus en ligne
- 17-04 : Prévention des risques avec la Cyber Mallette
- 15-05 : Mon Espace Santé (création et utilisation)
- 22-05 : Editeur de texte et tableurs (bureautique)
- 05-06 : Sécuriser un équipement et protection des données
- 12-06 : Le smartphone (installation et utilisation)
- 19-06: Les achats en ligne (bonnes pratiques avant de se lancer)
- 26-06 : Le vocabulaire d'internet et ses pictogrammes
- 03-07 :Opportunités locales Séniors (Châlons en parcourant les sites internet)

	RELAXATION	GYMNASTIQUE	SOPHROLOGIE
Avril		25	25
Mai	15 et 22	9 et 16	9- 16 et 23
Juin	5-12-19 et 26	6-13-20 et 27	6-13-20 et 27
Juillet	3 et 10	4	4

Nos lieux d'activités :

- ✓ **Espace Part'Âges**
33, Rue Saint Dominique
- ✓ **Médiathèque G. Pompidou (Auditorium)**
22, Rue des Martyrs de la Résistance
- ✓ **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

Permanences/ inscriptions :

Lundi et jeudi de 9h-12h

Vendredi 9h-12h/14h-16h 30

espacepartages@chalonsenchampagne.fr

Aude à partir du 7-04-2025

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	14h30-16h30	Jouons ensemble	Espace Part 'Âges
Jeudi	14h30-15h45	Activez votre Mémoire	Espace Part 'Âges
Vendredi	14h30 à 15h45	Tablette, smartphone : Utilisation pratique/ludique	Espace Part 'Âges

François Xavier Conseiller Numérique France Service

Le jeudi voir dates et intitulés	10h-11h30	Atelier Numérique Thématique	Espace Part'Âges
-------------------------------------	-----------	---------------------------------	------------------

Sandra Réflexologue à partir 24-04-2025

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

Frédéric Sophrologue à partir du 25-04-2025

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

Nils à partir du 25-04-2025

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

Bernard et/ou Martine à partir du 11-04-2025

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

Yolande à partir du 11-04-2025

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

A vos agendas



-Mardi 22 14h-16h : Action «C'est bon pour le moral»
Une **Conférence**« Bien dans sa tête à la retraite » puis
5 ateliers de 2h les mardis 29-04, 6-13-20 et 27-05

En partenariat avec Brain Up

-Vendredi 25 14h30-15h30 Présentation Association
Ensemble 2 générations par Mme Georgel

- Mardi 29 à 10h : Visite des Archives Départementales



-Vendredi 16 14h-15h30 : Action de Prévention
Routière Bonnes pratiques conducteurs et piétons

- Jeudi 22 à 15h : Ciné Thé à La Comète projection du
film « Les règles de l'art ».



-Vendredi 6 14h-15h : Présentation de l'offre mobilité
sénior par la SITAC

-Vendredi 20 9h30 :Visite de la Duduchothèque

Action en cours :

Chorale séniors depuis le 19-02, vous pouvez encore rejoindre
les choristes lors de la prochaine répétition le mercredi 9-04

14h30-16h Espace de Liguori 23, Rue JH Fabre.

Représentation le 2-07-2025

Programme

Espace Part'Âges

Du 7-04 au 4-07-2025

