

ECHANGE DE SAVOIRS NUMERIQUE

Pour vous perfectionnez à l'utilisation de vos appareils (tablettes, ordinateurs) que vous soyez débutant ou initié...

Rendez-vous tous les mardis matins de **10h30 à 11h30**

à partir du **5 octobre 2021**. (hors vacances scolaires)



TABLE OUVERTE

"Sympathique, décontracté, sans a priori, un moment convivial... chacun met la main à la pâte." Chaque 1er **mardi du mois**, on se retrouve pour cuisiner ensemble et déguster les préparations.

(Inscription une semaine à l'avance)

Prochain rendez-vous : **Mardi 5 octobre, mardi 9 novembre, mardi 7 décembre 2021**

CAF' ÉCHANGES



Un temps de rencontre convivial, une fois par mois de **14h30 à 16h** pour discuter et s'informer sur une thématique. Premier rendez vous de l'année:

Octobre: Comment garder un esprit vif ?

Mardi 16 Novembre: Atelier d'équilibre, les chutes, ça se prévient !

Décembre : programmation à venir ...

MARCHE NORDIQUE



Le centre social propose de découvrir la marche nordique : marcher à l'aide de bâtons pour améliorer son endurance, sa force, sa souplesse, son équilibre et sa coordination.

Rendez vous tous les mardis à partir du **28 sept à 14h15** (inscription à l'accueil)

Se retrouver

Jouer

Senior

Programme des activités

CENTRE SOCIAL PASTEUR

SEPTEMBRE - DÉCEMBRE 2021

Discuter

Partager



Centre Social Pasteur
1 rue du Dr Maillard - CHOLET

02 41 65 01 05
cs.pasteur@wanadoo.fr

www.cspasteur.centres-sociaux.fr



Assemblée générale

VENDREDI 1ER OCTOBRE

JEUX DE MÉMOIRE

Se retrouver, deux fois pas mois, de **14h à 15h30**,
autour d'ateliers ludiques pour faire travailler ses méninges.



Prochaines séances : **Jeudi 30 sept, Jeudi 7 et 21 octobre, 1 pdt
les vacances (date à définir), jeudi 18 novembre et jeudi 6
décembre 2021**

GYM AUTOUR DE LA CHAISE

Activité sportive, animée par deux professionnels, pour se sentir bien au
quotidien et entretenir sa condition physique à son rythme.

**Le lundi ou le jeudi de 10h30 à 11h30
ou le mercredi de 15h à 16h** (hors vacances scolaires).

A partir du lundi 27/09 ou du mercredi 29/09
ou du jeudi 23/09

55€

Inscription à l'accueil du Centre

RENDEZ-VOUS DU MARDI

Tous les mardis de 14h30 à 18h, venez nous rejoindre
pour discuter, jouer, bricoler, organiser des sorties...
mais surtout partager un moment convivial !



APRÈS-MIDI JEUX

Le Centre Social vous ouvre ses portes pour un après midi
jeux de **14h à 17h**, vous pourrez ainsi tester toutes
sortes de jeux et découvrir ceux que vous ne connaissez pas encore...



Prochains rendez-vous : **Vendredi 24 septembre, vendredi 22 octobre,
vendredi 19 novembre et vendredi 17 décembre 2021**

LES CAFES PAPOTE

Café (ou autre bien sûr), papote ? Ce temps porte bien son
nom ! Retrouvons nous pour discuter, se revoir ou apprendre
à se connaître en toute simplicité.



Prochains rendez-vous : **Mardi 28 septembre, mardi 12
octobre, mardi 26 octobre et mardi 9 novembre 2021 à
15h**

SORTIR, BOUGER

Tout au long de l'année, les seniors organisent et proposent trois types de
sortie par mois : des grandes sortie en car, des sorties collectives en mini
bus et des sorties à la demande (prêt de mini bus et organisation de la
billetterie).

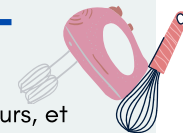
Quelques rendez vous:

- **Dimanche 26 septembre**: Les médiévales de Tiffauge (inscription
avant le jeudi 23) pour une immersion au plein coeur du Mayen Age
- **Octobre** : sortie au cinéma (horaire et date à définir avec ceux qui
souhaitent y aller)
- **Novembre** : Saint Paul du Bois, collections costumes & théâtres

N'hésitez pas à venir vers le centre pour échanger sur vos idées ...

TOUS EN CUISINE !

Cuisiner équilibré et prendre du plaisir à manger, à plusieurs, et
même avec les petits enfants : c'est possible ! Au programme, on
prépare un petit dej' ou un déjeuner ou un goûter, en toute
convivialité !



Vendredi 22 octobre : *préparation d'un déjeuner (RDV à 9h30)*
Vendredi 26 novembre : *échange autour d'un petit déjeuner
gourmand et équilibré*

(inscription à l'accueil)

GROUPE RANDO LOISIRS

Tous **les jeudis matins à 9h30** et tous **les vendredis matins à 10h**,
un groupe se retrouve pour aller marcher ensemble environ 2h. Venez
rejoindre les randonneurs chaque semaine pour découvrir de nouvelles
balade et vous maintenir en forme
en marchant à votre rythme !



GYM DOUCE

Pour se détendre, pour réveiller ou maintenir
sa forme physique, un professionnel propose
une séance d'activité physique tous les
lundis de 9h15 à 10h15. (Hors vacances scolaires).



55€

A partir du 27/09

Inscriptions à l'accueil du Centre Social