

Paus'itive... est un projet porté par le CCAS depuis 2019.

Le bien-être est primordial et savoir prendre soin de soi, cela s'apprend.

Nous vous proposons différents ateliers pour prendre le temps, rencontrer des habitants et peut-être découvrir de nouvelles pratiques.

Ce programme est ouvert à tous les habitants majeurs résidant à Champforgeuil.

Places limitées - Inscription obligatoire

Tarif : 8€

Cette cotisation unique vous permet de participer à TOUS les ateliers

Pour nous contacter : ☎ 03.85.41.41.02

✉ cap.ccas@champforgeuil.fr

Centre d'Accueil Pluriel – CAP

7 rue Charles LEMAUX 71530 CHAMPFORGEUIL

Programme susceptible d'être modifié selon les mesures gouvernementales

champforgeuil

Programme

de Septembre à Décembre 2022

Paus'itive

Un temps pour soi...
...à partager

DATE	HEURE	ATELIER	ANIMATEUR	LIEU
Mardi 6 septembre	15h – 17h	Paus' Café – Bienvenus à tous ! Détails du programme du semestre	Marielle P. et Leslie B.	Parc communal
Mercredi 7 septembre	9h30 – 12h	« La forme pour tous » Balade gourmande jalonnée d'ateliers d'activités physiques <i>Trajet en bus Zoom (pris en charge par le CCAS)</i>	Espace Santé Prévention du Grand Chalons	Parc Georges Nouelle – Chalons sur Saône
Vendredi 9 septembre	10h - 16h30	Atelier Cuisine et déjeuner puis balade	Delphine CUDEL & Leslie B.	CAP
Lundi 12 septembre	14h – 17h	Balade – annulée en cas de pluie	Agent du CCAS	Extérieur
Jeudi 15 septembre	14h - 16h	Préparation des décors du Spectacle musical	Romain G.	CAP
Lundi 19 septembre	14h – 17h	Pétanque – annulée en cas de pluie	Leslie B.	Parc communal
Lundi 26 septembre	14h-16h	Préparation des décors Spectacle musical	Romain G.	CAP
Vendredi 30 septembre	14h – 17h	Balade - annulée en cas de pluie	Agent du CCAS	Extérieur
Mardi 4 octobre	14h – 16h	Activités manuelles - Macramés	Virginie P.	CAP
Vendredi 7/10 DATE A CONFIRMER	13h45-16h30	« Visite de la ville ancienne » <i>Trajet en bus Zoom (pris en charge par le CCAS)</i>	Espace Patrimoine	Chalons sur Saône
- Samedi 8 octobre - Dimanche 9 octobre	20h - 21h15 15h - 16h15	Spectacle musical intergénérationnel <i>Mais où est passé Tom Pouce ?</i>	Ecrit et joué par des habitants Mise en scène : Claudie, Cie Les Totors	Salle Pierre Châtelet Prix au chapeau
Lundi 17 octobre	14h – 17h	Compositions florales	Laurence CHEVALIER	CAP
Lundi 7 Novembre	14h -15h15	Yoga du rire – détente et relaxation	Chrystelle DOUHERET	Salle des Chenevières
Lundi 14 novembre	14h - 16h	Atelier Cuisine	Delphine CUDEL	CAP
Mardi 22 novembre	14h - 15h30	Voyages sonores <i>Prévoir une tenue chaude et décontractée + plaid et coussin</i>	Connexion et résonance	Salle des Chènevières
Mardi 29 novembre	10h-11h30	Jouons avec les mots - Bibliothèque de Champforgeuil	Valérie B.	RDV au CAP
Jeudi 1 ^{er} décembre	15h -16h15	Yoga du rire – détente et relaxation	Chrystelle DOUHERET	Salle des Chenevières
Lundi 5 décembre	14h – 17h	Compositions florales	Laurence CHEVALIER	CAP
Mardi 13 décembre	14h – 16h	Activités manuelles – Peinture sur galets	Virginie	CAP
Vendredi 16 décembre	14h-16h	La dernière Paus' Café de 2022 - Retour en images	Marielle et Leslie	CAP

A partir du mardi 6 septembre 2022 - réduction de 6€ pour les bénéficiaires du RSA socle – Ouvert aux extérieurs (priorité aux habitants de la commune)

GYM DOUCE Chaque mardi ou vendredi de 10h à 11h – 25€ par trimestre – cours dispensé par Mickaël Brié, éducateur sportif

DO-IN et Tai-Chi Chaque jeudi de 18h à 19h15 – 30€ par trimestre - dispensé par Anne Coulon

QI GONG A CONFIRMER - 30 € par trimestre – dispensé par Laurent Janot, praticien de médecine chinoise