

À propos du projet

Le CCAS poursuit le projet Paus'itive
4ème édition !

Nous vous proposons des séances
pour vous permettre de prendre soin
de vous, de rencontrer vos voisins, de
sortir en petit groupe.

Ces ateliers sont ouverts aux
habitants majeurs de la commune,
sans aucune autre condition.

**RDV au CAP pour tous les ateliers
sauf mention contraire**

Cotisation au trimestre 6€

Inscription obligatoire

Janvier

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
			26 13h30 à 17h Musée Denon : initiation gravure

Février

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
		1 14h30 - 16h30 Contes à croquer	
5 14h - 16h30 Composition florale	6 14h - 16h30 Voyages sonores		
	13 9h - 14h Couscous : préparation et dégustation		16 14h - 16h Cuisine et diététique

Mars

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
	5 14h30 - 16h30 Jeux d'expression		
11 14h - 16h Cuisine et diététique	12 14h30 - 16h30 Créations manuelles		15 19h - 22h Espace des Arts
18 14h - 16h30 Composition florale	19 14h30-16h30 Jeux d'expression		

Paus'itive

Janvier à Mars 2024

CAP
7, rue Charles Lemaux -
CHAMPFORGEUIL
03.85.41.41.02
cap.ccas@champforgeuil.fr

www.champforgeuil.fr

Composition florale

*Créez et repartez avec votre composition florale
Un thème différent à chaque séance*

Créations manuelles

*A chaque trimestre, une création différente.
En mars, fabriquez et repartez avec votre bougie*

Jeux d'expression

Avec Luana, de la compagnie Campo au fil de l'eau, essayez vous aux jeux d'expression dans la bienveillance et la bonne humeur

*“On se défoule et on se vide la tête.
Ça fait un bien fou” - Françoise -*

Contes à croquer - salle des Chenevières

Après-midi contes et goûter par Emmanuelle Liéby

Pas de séances pendant les vacances scolaires

Cuisine et diététique

*Ce n'est pas toujours simple d'avoir envie de cuisiner quand on vit seul, ou bien de trouver des idées de recettes quand on a une pathologie ou encore un petit budget.
Découvrez et partagez des astuces avec Delphine, diététicienne, et repartez avec votre prochain repas.
N'oubliez pas d'apporter votre tupp'*

Voyages sonores - Maison Bulle

Détente et relaxation

“J'ai dormi comme un bébé après la séance. Je n'avais pas fait une bonne nuit comme ça depuis des mois”. - Fatima -

Ateliers numériques

*Seul ou en groupe, apprenez ou approfondissez vos connaissances dans l'utilisation de votre smartphone, tablette ou ordinateur portable avec un conseiller numérique du Grand Chalon.
Programme disponible au CAP*

Sorties culturelles à Chalon

Musée Vivant Denon

Après une découverte de la collection de bois gravés et des œuvres de Denon, croquez certains détails des œuvres de votre choix et initiez vous aux techniques simples de la gravure.

Soirée à l'Espace des Arts - Minibus

THE VERY BIG EXPERIMENTAL TOUBIFRI ORCHESTRA. Durée : 1h30

composé de 18 musiciennes et musiciens aussi drôles que talentueux. Ils forment un collectif puissant, beau, sauvage et totalement foldingue...

Au prochain trimestre...

Balades, pétanque, jardinage, paus'café et d'autres rendez-vous vous attendent à partir d'avril.