

**Paus'itive est un projet
porté par le CCAS de
Champforgeuil, ouvert à
tous les habitants majeurs.**

**Ce planning, riche en
activités et moments de
convivialité devrait vous
permettre de prendre soin
de vous et de vous distraire.
Alors n'hésitez pas à vous
inscrire !**

**Cotisation au trimestre 6€
Inscription obligatoire**

CAP

**7, rue Charles Lemaux -
CHAMPFORGEUIL**

03.85.41.41.02

cap.ccas@champforgeuil.fr

Paus'itive

**Septembre
Octobre
Novembre
Décembre
2025**

champforgeuil

Yoga et Relaxation

Venez vous relaxer avec Annick
professeur de Yoga,
Lundi 1er et 22 septembre
Lundi 13 octobre
lundi 3 et 17 novembre
Lundi 8 décembre
de 13h30 à 14h30



Jeux de cartes

Lundi 8 septembre
Lundi 10 novembre
de 14h à 16h

Pétanque

Lundi 15 septembre
de 14h à 16h30

Création manuelle

Collective avec Virginie
Mardi 16 septembre
Mardi 18 novembre
de 14h30 à 16h30



Balade

Vendredi 26 septembre
de 14h à 16h30
Dimanche 19 octobre (Rando Rose)
départ de 8h à 11h (cour du CAP)



Création de bijoux

L'atelier d'elfes vous propose
les ateliers suivants
Lundi 29 septembre
Lundi 24 novembre
de 14h à 16h

Cuisine et diététique

Avec Delphine, diététicienne
des idées de recettes
Vendredi 7 novembre de 9h à 11h
Lundi 15 décembre de 14h à 16h



Atelier crêpes

Jeudi 20 novembre de 14h à 16h
à la RPA

Dictée intergénérationnelle

Jeudi 27 novembre de 14h30 à 16h30
Salle Pierre Chatelet

Toutes les activités ont lieu au CAP,
sauf mention contraire

Voyage Sonore

Détente et bien-être assurés
Lundi 1er décembre
14h à la Maison Bulle

Esthétique

Rendez-vous avec Elodie
Vendredi 5 décembre
de 14h à 16h
Beauté des pieds



Blind test

Testez vos connaissances
Jeudi 11 décembre à 14h
dans 7 domaines

CINEMA

Cinéma

Sortie détente au cinéma
Vendredi 12 décembre après midi

Café Papote

Pour finir l'année et partager
de nouvelles idées
Vendredi 19 décembre
de 14h à 16h