

ATELIER VELOS



Vous aimez bricoler, venez partager vos savoirs faire avec les bénévoles de l'atelier vélo le lundi de 14h à 16h.

Remise en état de vélos pour adultes, ados et enfants.

SE RETROUVER POUR ORGANISER UNE SORTIE

Retrouvons-nous autour d'un café ou d'un thé pour organiser une ou plusieurs sorties selon vos envies.
Le jeudi 4 avril à 14h30.



DATES A RETENIR

Le samedi 20 avril : Bourse aux vélos

Achetez un vélo : De 9h à 17h - Salle Mocrat

Vendez un vélo : Dépôt du 16/04 au 19/04 entre 12h et 18h au centre social



Accompagnement scolaire

Vous souhaitez donner un peu de votre temps afin d'accompagner des enfants dans leurs devoirs ?

Vous avez envie d'aider ? Devenez bénévole !

Nous recherchons des bénévoles pour l'accompagnement scolaire primaire et collège.

Ces temps se déroulent les mardis et/ou jeudis après l'école.

N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations.



Mobilité solidaire

Vous souhaitez donner un peu de votre temps afin de permettre à une personne de se déplacer ? Devenez bénévole !

Les conditions :

- Disposer d'un permis de conduire depuis plus de 3 ans
- Avoir une voiture assurée

Vous serez indemnisé par km parcouru depuis votre domicile.

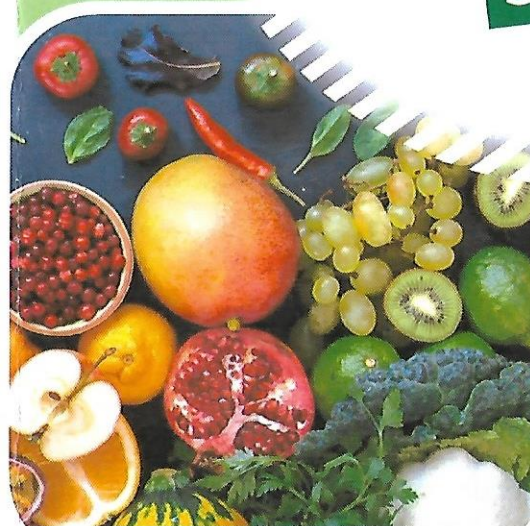
La mobilité solidaire a pour objectif de limiter l'isolement dû au manque de transport.

N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations.

Programme de mars et avril 2024

PROGRAMME
D'ACTIVITÉS

Seniors



A
C
T
I
V
I
T
E
S

P
H
Y
S
I
Q
U
E
S

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.

Coût à l'année 56€ + adhésion 10€.



Rendez vous tous les mardis à 14h15

(Le lieu de marche est envoyé par mail)

GROUPE RANDO LOISIRS

Tous **les jeudis matin à 9h**, un groupe se retrouve pour aller marcher ensemble **environ 2h**. Et pour ceux qui souhaitent marcher un peu moins, **environ 1h**, rendez vous à **10h**.

Venez rejoindre les randonneurs chaque semaine pour découvrir de nouvelles balades et vous maintenir en forme en marchant à votre rythme !

Adhésion de 10€

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.
Coût à l'année 56€ + adhésion 10€.

Le lundi ou le jeudi de 10h30 à 11h30
ou le mercredi de 14h à 15h

(Hors vacances scolaires)

GYM DOUCE

Pour se détendre, pour réveiller ou maintenir sa forme physique, un professionnel propose **une séance d'activité physique tous les**

Le jeudi de 9h15 à 10h15 et/ou le vendredi de 10h45 à 11h45

(Hors vacances scolaires)



Vous hésitez à vous inscrire sur une activité ?

Vous pouvez participer à une séance d'essai.

Inscriptions et renseignements à l'accueil du centre social.

ECHANGES DE SAVOIRS NUMERIQUES



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

Rendez-vous tous **les mercredis matin et jeudis matin de 10h30 à 11h30**.
(hors vacances scolaires)

CAF' ECHANGES

E Un temps de rencontre convivial, pour discuter et s'informer sur une thématique.

Mardi 26 mars / 14h30 - 16h00 :

Échanger sur le rééquilibrage alimentaire avec l'intervention de Solène Beaufreton nutritionniste.

Informations & inscription à l'accueil du centre.



Lundi 15 avril / 14h30 - 16h30 :

Échanges autour du bien être et découverte du soin du visage avec l'aide de Clémence Cesbron, socio-esthéticienne.

Informations & inscription à l'accueil du centre.



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 14 mars, jeudi 28 mars et jeudi 11 avril.

RENDEZ-VOUS DU MARDI : JEUX & COMPAGNIE

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

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 de bons petits plats. (Inscription obligatoire)

Prochains rendez-vous :

Le mardi 12 mars & le mardi 9 avril 2024

4€

VENDEZ UN VÉLO

Dépôt du mardi 16 avril
au vendredi 19 avril 2024
Entre 12h et 18h

Salle Famille au Centre Social Pasteur
2€ par vélos déposés
10% de retenu sur les ventes

Ne seront acceptés que les vélos
propres et en bon état de
fonctionnement



ACHETEZ UN VÉLO

le Samedi 20 avril 2024
De 9h à 17h

Salle Mocrat au Centre Social Pasteur

CENTRE SOCIAL PASTEUR



1 Rue du Dr Maillard
CHOLET
02 41 65 01 05
cs.pasteur@wanadoo.fr
www.cspasteur.centres-sociaux.fr

Organisée par les bénévoles
de l'atelier recyclo

Samedi 20 Avril 2024

BOURSE AUX VELOS DU CHOLETAIS

5ème édition

SALLE MOCRAT

Avec le soutien financier

