Centre Social
du Pays d'Arnay

Pour les + de 60 ans

PROGRAMME
De janvier à juin 2024

Repas partagés

Stages bien-être

Apéro vacances

Ateliers cuisine

Sorties

Inscription obligatoire à l'accueil

Nombre de place limité pour le transport en minibus.

Si vous pouvez venir par vos propres moyens, les visites restent possibles.

Centre Social, 3 Rue de la gare 21230 Arnay-le-Duc

03.80.90.17.55 - accueil@csarnayleduc.fr - www.csarnayleduc.fr

Membre de la Fédération des centres sociaux de France

Les ateliers cuisine et repas partagés

Venez vous réunir autour de la préparation d'un repas qui sera ensuite partagé le midi. Il est possible de participer seulement à l'atelier cuisine, au repas, ou aux deux, selon vos préférences et votre disponibilité.

Tarifs : 6 € le repas (ou 4 € si vous participez aussi à l'atelier cuisine).

Horaire : de 9 h à 14 h

Dates :

- **Mardi 5 mars :** idée de repas à définir.
- **Mardi 7 mai :** confection d'un pique-nique.
- **Mardi 18 juin :** préparation d'un barbecue.

Les stages bien-être

S'accorder une pause et prendre soin de soi au quotidien avec la danse énergie et la relaxation. Animé par Caroline PIERRONE, artisan du mieux-être et reflexologue certifié.

Tarifs : 12 € la séance

Horaire : de 9 h 30 à 11 h 30

Dates : les samedis 27 janvier, 17 février et 16 mars

Conférence sur le numérique

Organisé par la FAPA en collaboration avec l'AG2R, une conférence sur le numérique vous sera proposée pour introduire un nouvel atelier version 2.0.

Inscriptions : FAPA au 03 80 30 07 81

Horaire : de 14 h 30 à 16 h

Dates : jeudi 21 mars

La cocotte solidaire

Se rencontrer, confectionner des repas ensemble dans une visée « anti-gaspillage », partager un repas convivial... Telles sont les ambitions de la cocotte solidaire, temps animé par l'association Vyv3.

Participation : 1 €

Horaire : à définir, renseignez-vous auprès de l'accueil

Dates : les mardis 19 mars, 16 avril et le vendredi 17 Mai (spécial diabète)

Les sorties

Venez découvrir le patrimoine historique et culturel du Pays d'Arnay-Liernais, et ses alentours (visite de musées, châteaux, fabriques artisanales etc...). Un transport est prévu mais le nombre de places est limité, **pensez donc à réserver votre place !**

Horaires : la demi-journée

Dates : les mardis 26 mars ; 30 avril ; 28 mai ; 25 juin.

Les Apéro vacances

Proposés avant chaque vacances scolaires, les apéro vacances sont l'occasion de se réunir autour d'un atelier pour ensuite partager un apéritif convivial. **Ouvert à tous et gratuit.** Il est possible de participer seulement à l'atelier, à l'apéro, ou bien les deux !

Horaires :

- **16 h : atelier cuisine et atelier créatif (au choix),** *renseignez-vous auprès de l'accueil pour connaître la thématique à venir !*
- **18 h 30 : apéritif convivial autour d'une animation**.

Dates : les vendredis 16 février et 12 avril.

Le Point Conseil Budget

Laetitia Giovinazzo, conseillère, est là pour répondre à vos questions d'argent, de banque, de budget et trouver si besoin, avec vous, les solutions lorsque vous traversez une situation financière difficile. Deux possibilités : les rencontres collectives à thème et le entretiens individualisés.

Horaires : rencontres collectives à 9 h 30 ; les entretiens sur rdv l'après-midi

Dates :

- **Jeudi 1er Février : Budget et économie dans le logement**
- **Mardi 16 Avril : Budget et alimentation**
- **Lundi 16 Septembre : Budget « spécial jeunes »**
- **Lundi 16 Décembre : à définir (selon les demandes)**

Tous les mercredis après-midi au Centre Social

Le Bar'Atelier

Un espace convivial, sans inscription, tous les mercredis de 14 h à 17 h 30 !

Les animateurs vous accueillent :

- pour ½ heure ou pour 2 heures,
- pour jouer (des jeux de sociétés sont à votre disposition),
- boire un café et discuter, seul, en famille, entre amis, …

Parfois des animations sont programmées. N'hésitez pas à vous renseigner !

L'espace Numérique

Ouvert de 9 h à 11 h 30 et de 13 h 30 à 16 h 30

Le mercredi après-midi est réservé pour de l'accès libre, vous pouvez donc venir pour faire vos démarches ou recherches sur internet, scanner, imprimer, ou pour tout autre besoin numérique…

Le Vestiaire

Ouvert de 9 h à 11 h 30 et 13 h 30 à 16 h 30

C'est donc également l'occasion de déposer des vêtements que vous n'utilisez plus ou en choisir de nouveaux !

La médiathèque

Ouverte de 9 h 30 à 11 h 30 et de 14 h 30 à 18 h 30

Profitez-en pour feuilleter un livre, emprunter des livres ou les déposer !

Le Centre Social fête la Chandeleur !

Venez partager un moment convivial autour d'une crêpe le **vendredi 2 février de 16 h à 17 h 30.**

Gratuit et ouvert à tous.

CRÊPES