

**Comment gérer ses émotions au quotidien ?  
+ de 60 ans**

**5 séances autour de l'influence des émotions sur notre bien-être  
les mardis matin du 9 octobre au 6 novembre de 10H à 12H  
Gratuit - sur inscription**

**Sortie à Paris Dimanche 14 Octobre 2018 de 8H à 23H30.  
23€/personne au départ de Fresnay sur Sarthe**

**Projection du film : Intouchables  
Vendredi 16 novembre 2018 à 19H au centre social  
Gratuit – entrée libre – apporter votre repas**

**Sortie à la Flambée le Dimanche 27 Janvier 2019. 40€ / personne**



**Permanence de l'UDAF, soutien aux aidants  
familiaux et médiation familiale intergénérationnelle  
dernier jeudi de chaque mois.**



**Association COFADO Couple Famille & Adolescence  
CONSEIL CONJUGAL Le Mans - Fresnay sur Sarthe - Mamers  
1er, 3eme et 5eme mercredi de chaque mois de 14h à 16h.**

**Adhésion obligatoire pour les activités et sorties  
de 3€ / Personne ou 6€ / Famille pour l'année  
au Centre Social Escale.**

**Pour toutes activités et sorties info et inscriptions :**

**Centre social Escale**

**4 place Bassum**

**72 130 Fresnay sur Sarthe**

**Tel : 02 43 34 82 47**

**e mail : [accueil@centresocialescale.fr](mailto:accueil@centresocialescale.fr)**

**[WWW.ASSOCIATION-ESCALE.COM](http://WWW.ASSOCIATION-ESCALE.COM)**

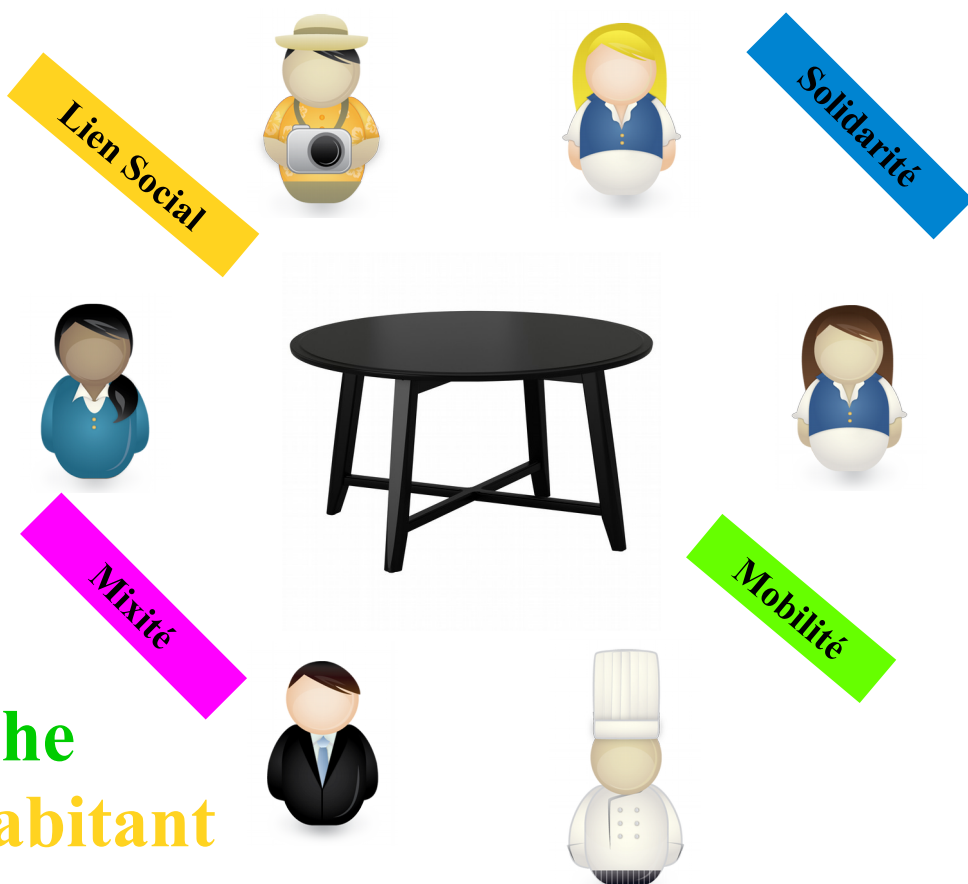
**Ouvert Le Lundi de 14H à 18H**

**Du Mardi au Jeudi de 9H à 12H30 et 14H à 18H**

**Vendredi de 9H à 12H30 et 14H à 17H30**

# Programme Secteur Habitant Septembre-Octobre 2018

**Café rencontre**  
**Atelier couture**  
**Repair café**  
**Sorties**  
**Culture**  
**Bien être**  
**Atelier sportif**  
**Jardin de l'Arche**  
**Commission Habitant**



**Vous êtes Habitants du territoire venez partager des moments conviviaux avec le Centre Social Escale.**

**Référente Habitants**

**Nathalie Blouet**

**4 place Bassum**

**72130 Fresnay sur Sarthe**

**02 43 34 82 47**

[accueil@centresocialescale.fr](mailto:accueil@centresocialescale.fr)

[WWW.ASSOCIATION-ESCALE.COM](http://WWW.ASSOCIATION-ESCALE.COM)



**séniors et numérique**  
**restons connectés ...**

**JEUDI 11 OCTOBRE 2018**

LE VENDEUR M'A DIT  
**d'acheter une**  
souris avec mon  
**ORDINATEUR**

Navette  
gratuite à  
ESCALE

???



**DE 13H00**  
**À 18H00**

Ateliers, stands, conférence-débat  
et théâtre-forum.



**Centre Social François Rabelais,**  
**rue des jonquilles 72650 la Milesse**

Avec le soutien financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs, de la  
prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de la Sarthe



## Sortie à Paris



**Le dimanche 14 octobre 2018**  
Départ à 8h, retour vers 23h30

Tarif 23€ par personne + adhésion.

Les sorties bateau mouche, théâtre et  
autres sont à l'initiative de chacun, en  
plus des 23€.



Inscriptions et renseignements :

Centre Social Escale 4 place

Bassum

72 130 Fresnay Sur Sarthe

Tél: 02.43.34.82.47

accueil@centresocialescale.fr



## Vendredi 9 Novembre à 19H



Renseignements au Centre Social ESCALE  
4 place bassum 72130 Fresnay sur Sarthe  
02-43-34-82-47 accueil@centresocialescale.fr

# Activités et services au Centre Social Escale

## Commission Habitant

Vous pouvez participer à la vie de votre territoire en devenant bénévole et acteur de la commission qui se réunit régulièrement. Prochaine réunion le **MARDI 6 NOVEMBRE 2018** à 18h au Centre Social Escale.



Les Jardins de l'Arche

Vous aimez jardiner et échanger vos compétences avec les jardins partagés 15€ l'année, parcelle individuelle ou collective. Prochaine réunion le **Mardi 2 octobre 2018** à 17H au Centre Social Escale



Repair Café  
Jeter ? Pas question !

Vous aimez réparer, bricoler venez au Repair Café. Samedi 22 septembre de 14H à 17H au centre social Samedi 17 Novembre de 14H à 17H

## Café Convivialité

Vous voulez passer un moment convivial et échanger vos savoirs et compétences tous les mardis à Escale de 14h à 17h.

## Atelier Couture



Atelier Couture

Vous voulez découvrir la couture, débutante ou confirmée tous les vendredis à Escale de 14h à 17h.

## Échecs

Petit pion en avant venez jouer aux échecs tous les vendredis de 10h à 11h30.

## Tarot

Tarot tous les vendredis de 14h à 18h avec Escale au Foyer Logement les Érables 31 rue de Spilsby Fresnay sur Sarthe, Inscription à Escale, cotisation 3€/Personne 6€/Famille.

## Réso'AP

Vous souhaitez vous déplacer, vous n'avez pas de moyen de transport, nous avons la solution !