

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

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

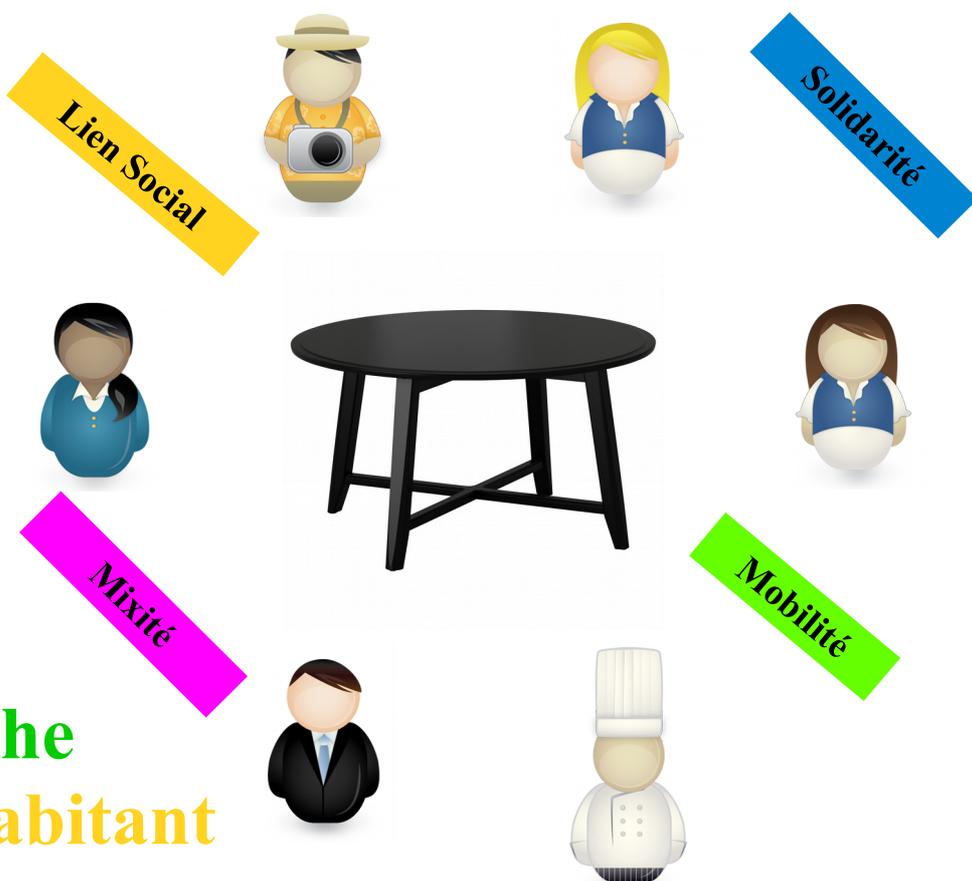
Culture

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

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 !