

LA GAZETTE CIAS



Les ateliers "Bien dans ma peau", se sentir bien dans son corps et dans sa tête !

Au programme :

- **Lundi 04 mai** : Atelier relaxation (fabrication d'une huile de massage, gommage, automassages des mains et temps de relaxation)
- **Lundis 11 et 18 mai** : 2 ateliers sophrologie pour bien vivre son corps, ses émotions, alléger ses pensées et gérer son sommeil.

Maison communale des loisirs -
Saint-Augustin-des-Bois

Ateliers gratuits , inscription obligatoire

Ateliers "découverte de la tablette numérique/smartphone"

8 séances de 2h pour découvrir la tablette numérique à votre rythme, en toute simplicité.

Au programme : Se repérer sur son appareil, premiers gestes, clavier virtuel, navigation sur Internet, communication, applications, cybersécurité...

Salle du conseil de la Mairie –
10 rue de Cholet - Bécon-les-Granits

→ **du 02 au 26 juin, Les mardis et vendredis après-midi de 14h à 16h**

Ateliers gratuits , inscription obligatoire



Déplacez vous en toute sécurité avec les ateliers prévention routière/mobilité

5 séances pour adopter les bons réflexes sur la route et dans les transports en commun.

Au programme :

- Mise à jour des connaissances du code de la route
- Temps de réaction et simulateur de conduite
- Découverte des mobilités douces
- Utiliser les outils numériques pour mieux se déplacer
- Sortie à Angers en transports en commun

Salle de convivialité - La Pouèze (Erdre-en-Anjou)
→ **Les jeudis matins du 21 mai au 18 juin**

Ateliers gratuits , inscription obligatoire



Ateliers "sereins chez soi" : prévenir les accidents du quotidien !

Le CIAS des Vallées du Haut Anjou vous propose de participer à deux ateliers complémentaires pour apprendre à sécuriser son domicile et réagir efficacement en cas d'urgence.

Au programme :

- **Mardi 19 mai - 10h-12h** : Prévention des chutes et accidents domestiques
- **Vendredi 22 mai - 14h-16h** : Formation aux gestes qui sauvent avec la protection civile 49

Salle Yves Huchet - 3 rue Noël Pinot - Le Louroux-Béconnais (Val-d'Erdre-Auxence)

Ateliers gratuits, inscription obligatoire

Des ateliers pour se perfectionner à l'usage du numérique

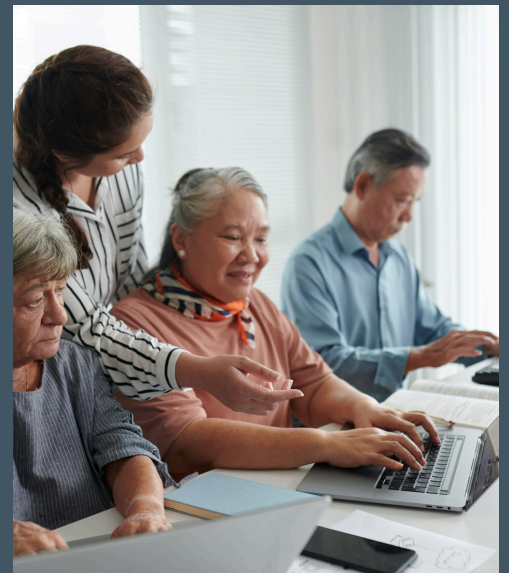
Vous aimeriez gagner en aisance avec le numérique ?
Le CIAS, en partenariat avec le Syndicat Anjou Numérique, vous propose six ateliers thématiques : messagerie, navigation sur Internet, cybersécurité, applications mobiles, organisation des fichiers et initiation à l'intelligence artificielle.

Lieux/Horaires :

- France Services Les Hauts-d'Anjou - lundis (10h-12h)
- Salle du Champ de foire - Le Lion-d'Angers - jeudis (14h-16h)
- France Services Val d'Erdre-Auxence - vendredis (10h-12h)

Ateliers gratuits, sur inscription obligatoire

Matériel fourni si nécessaire



Infos & inscriptions

Laurie Lo Pinto - Animatrice sociale CIAS
07-57-47-70-77 - l.lopinto@valleesduhautanjou.fr



www.valleesduhautanjou.fr



Communauté de communes
des Vallées du Haut-Anjou



Communauté de commune
des Vallées du Haut-Anjou



@valleesduhautanjou