

"A la découverte de..."

La Maison de Quartier ACA et ses balades futées !!!



Balade FUTEE c'est quoi ?
Ensemble, de manière ludique, **allons découvrir Angers, ses rues et ses adresses à connaître !**



Prochaine balade futée : le jeudi 19 mars 2020 avec la **visite des coulisses du grand théâtre d'Angers.**



Soli 'Sport Anjou

Benjamin HUMEAU, en Service civique pour cette année vous accueille et vous accompagne pour adhérer à Soli'Sport Anjou : 12€/an.



Association Soli'sport Anjou affiliée à la Fédération Sports pour tous

Séances en activités physiques et sportives adaptées hebdomadaires - Rentrée 2019 - 2020

*Reprise dès la semaine 37 (à partir du 11/09)
Séances programmées hors vacances scolaires*

Activités	Horaires	Lieux
Gym forme	Mercredi de 9h45 à 11h15	Gymnase des Maulévries au 5 square Gaston Allard à Angers
Multisports	Jeu de 9h30 à 11h	Gymnase des Maulévries au 5 square Gaston Allard à Angers

Contact : **Isabelle BAUDOUIN et Marie LEGRAS** - ☎ 02 41 25 35 72
Association Aide Accueil, 3 rue de Crimée, 49000 ANGERS
@ : lespacedes3a@gmail.com - Site internet : aide-accueil.fr

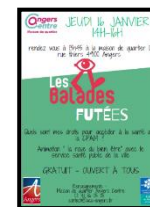
L'Espace des 3A

Mars
2020



L'Espace des 3A : Aide Accueil Animation

Venez prendre connaissance du planning des rencontres et partager vos idées : un cinéma, une sortie, une balade...
Ce programme n'est pas fermé, il peut s'organiser en fonction de vous ! L'atelier Santé et Habitat débute ce mois ci : il est encore possible de s'y inscrire !!!



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Sam	Dim
						1
2	3 14h à 16h Atelier Santé et Habitat C'est quoi? (cf. ci-dessous) Gratuit, sur inscription voir avec Marie RV 13h30 à Aide Accueil	4 Ce mercredi Isabelle vous accompagne à la Gym forme RV 9h15 Aide Accueil Soli'sport Anjou Inscription avec Isabelle !	5	6 9h30 à 12h Le Café Conviv'	7	8
9	10 14h à 16h Atelier Santé et Habitat	11 9h45 à 11h15 Soli'sport Anjou Tous les mercredis salle des Maulévries Gym forme	12 Séance Ciné 2€ (horaire à définir) "La bonne Epouse"	13 9h30 à 12h Le Café Conviv'	14 Dim 15/03 à 17h "Ciné-Concert E.T." Centre des Congrès d'Angers (durée 2h) Inscription avec Marie : 2€	
16	17 14h à 16h Atelier Santé et Habitat	18 Gym forme Soli'sport Anjou	19 Balade Futée avec la Maison de Quart. ACA 14-16h, RDV 13h45 Aide Acc Gratuit	20 9h30 à 12h Le Café Conviv' Préparation du MENU du repas du 27 et du planning de mars !	21	22
23	24 10h à 12h Atelier Santé et Habitat 14h30 Visite du R.U. Repaire Urbain Sur inscription : 2€ Voir avec Marie RV à 14h à Aide A	25 Gym forme Soli'sport Anjou	26	27 10h à 14h Repas du mois Préparons et dégustons ensemble des recettes de saison ! Sur inscription : 1€	28	29
30	31 14h à 16h Atelier Santé et Habitat Exceptionnellement à la Pension de Famille d'Avrillé : fabrication de produits d'entretien avec Christelle !	<p>Les Ateliers SANTE et HABITAT, c'est quoi?</p> <p>Des rencontres ludiques et des échanges pour bien ou mieux vivre "chez soi" : qualité du sommeil, de l'air intérieur, comment recevoir chez soi ou bien y être tranquille ? ... Autant de thèmes qui seront abordés lors de l'atelier ! Bricolage, échanges, quizz... différents supports d'animation qui faciliteront l'expression de chacun !</p> <p>C'est où ? C'est quand ?</p> <p>Tous les mardis de mars à mai de 14h à 16h (sauf le 24/03) à la Pension de Famille de Longuenée en Anjou, Marie vous y emmène ! RV 13h30 à Aide Accueil</p>				

MODALITES DE TARIFICATION :

Il nous semble important que vous puissiez participer, à hauteur de vos capacités, au paiement des activités.

Pour cela deux modalités seront proposées :

- Une participation forfaitaire à chaque sortie (déterminée en fonction du coût de chaque activité)
- Une « cotisation » mensuelle de 3€ qui vous permettra d'accéder ensuite à toutes les activités proposées.

Les ateliers informatiques :

Sont ouverts à tous sur RV avec Isabelle,

- Initiation à l'informatique,
- Rédaction de CV, lettres de motivation,
- Création de boîtes mail,
- Aide aux démarches en ligne (actualisation...).

