

Ateliers payants

ATELIERS INFORMATIQUE

Pour apprendre la base de l'informatique et devenir autonome sur votre ordinateur.

Mieux utiliser l'ordinateur,
Naviguer et rechercher sur Internet,
Initiation au traitement de texte,
Création et gestion d'une boîte mail,
Découverte des démarches administratives numériques,
Création d'un diaporama photos,
Découverte des réseaux sociaux...

Plus de renseignements à l'accueil.

COURS DE FRANÇAIS

Ces ateliers d'apprentissage de la langue écrite et orale comportent une découverte de la société française :

Les valeurs,
Les droits et devoirs,
Les institutions,
Se débrouiller dans la vie quotidienne (prise de rendez-vous, découverte de l'outil informatique...).

C'est également un lieu d'ouverture et de découvertes culturelles : participation à des sorties et des ateliers culturels, expositions ...

Nos intervenants accompagnent des adultes (avoir plus de 25 ans) vers plus d'autonomie dans les actes de la vie quotidienne.

Les cours ont lieu les mardi et jeudi matin, après-midi ou soir.

Inscriptions à l'accueil du centre.

RELAXATION SOPHROLOGIE

Au travers d'exercices simples, venez apprendre avec Sarah à vous détendre, à gérer vos émotions, à cultiver votre bien-être intérieur grâce à la **sophrologie, la relaxation**, la méditation et des temps **d'échanges et de partages**.

Ces séances sont un temps pour vous ou votre seul objectif sera **de vous faire du bien, de prendre soin de vous** en reprenant peu à peu conscience de votre souffle et de votre corps pour vous sentir plus équilibré et présent dans votre quotidien.

Vendredi de 10h à 11h15,
Vendredi de 11h15 à 12h30,
Vendredi de 14h à 15h15.

COUTURE

Rejoignez **Marie-France** pour exprimer votre créativité dans un cadre convivial. L'activité vous donnera l'occasion de participer à la **confection de vêtements**, mais aussi de linge de maison et d'ameublement.

Comme tous les ans, nous participerons à l'exposition « Libre comme l'Art », en mettant en avant nos plus belles créations.

Avec l'atelier, nous avons la possibilité de réaliser des sorties au Marché Saint-Pierre à Paris.

Mardi de 14h à 17h,
Mardi de 18h à 21h,
Mercredi de 17h à 21h.



MAIRIE DE MEAUX

2 place Hôtel de Ville Jacques - Chirac
77100 Meaux