



# FORMATIONS ET DÉCOUVERTES GRATUITES POUR TOUS!\*

\*adhésion non comprise

## ATELIER INFORMATIQUE

En atelier collectif ou en itinérance, l'association CAFES, équipée de PC portables et de tablettes numériques, propose des cours de l'initiation au perfectionnement.

- Bureautique / Photos numériques
- Démarches « administration et services en ligne »
- Messagerie emails, smartphone, réseaux sociaux
- Imprimante 3D / Découpeuse vinyle / Graveur bois...

**Horaires** : consulter Xavier plus d'info au **07 49 82 59 83**  
[informatique@associationcafes.org](mailto:informatique@associationcafes.org)

## SÉCURITÉ ROUTIÈRE

*Mobilité à tout âge*

- « Rester mobile » : remise à niveau code et conduite, en particulier pour les + 60 ans

**Atelier itinérant**, plus d'infos auprès de CAFES

- Soutien à l'apprentissage du code tout public

**Horaires** : nous consulter.

- Découvrir les nouvelles formes de mobilité : sites internet, plateforme de covoiturage

## LANGUE FRANÇAISE

- Améliorer son français, à l'oral comme à l'écrit
- Approche de la langue française par la pratique et la découverte de ses codes

**Horaires :**

préparation examen DELF Lundi : 14h - 16h

Français avancé Lundi 13h45 - 15h45

Mardi : 9h - 11h

Français débutant Lundi 9h30 à 11h15

Mardi : 14h - 16h

Vendredi : 14h - 16h (à Corps)

**Association CAFES**

17 rue du Dr Tagnard, La Mure

04 76 30 94 42

[association.cafes@associationcafes.org](mailto:association.cafes@associationcafes.org)

[www.associationcafes.org](http://www.associationcafes.org)

[facebook.com/associationcafes.org](https://facebook.com/associationcafes.org)



**C.A.F.E.S.**

Convivialité Accueil Formation Expression Solidarité

# AQUARELLE

■ Découverte et approfondissement de la pratique de l'aquarelle.

**Horaires :** jeudi de 9h30 à 11h30



# COUTURE

- Apprendre les bases de la couture à la main et à la machine
- Partager ses connaissances, s'entraider, devenir autonome en couture

*Ouvert aux débutants et confirmés*

**Horaires :** jeudi de 14h à 16h



# L'ART DU CHI

- Découvrir le CHI, ensemble de mouvements lents issus de la tradition chinoise, nourrissant les articulations, la respiration et l'attention.

**Horaires :** lundi et jeudi de 16h30 à 18h30

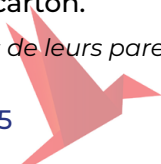


# SCRAPBOOKING

- Venez découvrir l'art du pliage pour faire des formes en 3D en papier ou en carton.

*Ouvert aux enfants accompagnés de leurs parents  
A partir de 8 ans*

**Horaires :** mercredi de 14h à 16h15



## À LA RECHERCHE D'UN EMPLOI

*Vous êtes demandeur d'emploi et/ou au RSA ?*

- CAFES peut vous aider dans vos démarches de recherche d'emploi : CV, démarchage, immersion professionnelle en entreprise.
- CAFES recrute pour ses activités : forestier / espace vert, bâtiment multi services et menuiserie.

Offres d'emploi ouvertes aux personnes avec ou sans expérience.

**Renseignez-vous  
04 76 30 94 42**



**C.A.F.E.S**