



























2024

NOVEMBRE

PLATEFORME DE REPIT BULLE D'AIR

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
26	27	28	29	01	02	03
04	  <p>SPORT ADAPTE RIOTORD 10 h 30 - 11 h 30</p>	06	  <p>FORUM Séniors, "santé"- vous bien ! LE CHAMBON FEUGEROLLES 9 h - 17 h</p>	 <p>AQUAGYM / SPA MONISTROL 10 h 00 - 12 h</p>	 <p>CAFE DES AIDANTS Bar restaurant L'Insouciant Thème "de quoi ai-je besoin" DUNIERES 9 h 30 - 11 h</p>	10
11	  <p>SPORT ADAPTE RIOTORD 10 h 30 - 11 h 30</p>	13	<p>CONSEILLERE SOCIALE TENCE (sur RDV le matin)</p> <p>MASSAGE (mes émotions se manifestent dans mon corps)</p> <p> TENCE - 10 h</p> <p> REPAS RACLETTE TENCE - 12 h </p> <p>DETETICIENNE TENCE - 14 h 30</p>	 <p>REFLEXOLOGIE (sur réservation - 3 pers. max) TENCE 14 h - 15 h 30</p>	16	17
  <p>CUISINONS ENSEMBLE Avec le chef Michel CRESPIY TENCE - 10 h</p> <p>ATELIER THEATRE TENCE 14 h</p>	  <p>SPORT ADAPTE RIOTORD 10 h 30 - 11 h 30</p>	20	  <p>MUSICOTHERAPIE MONISTROL 10 h - 11 h 30</p> <p> PAUSE DES AIDANTS Manago MONISTROL 14 h 30</p>	 <p>SPA (jaccuzzi, sauna...) YSSINGEAUX 10 h 30 - 11 h 30</p> <p> SOPHROLOGIE  EHPAD - STE SIGOLENE 14 h - 15 h 30</p>	23	24
25	  <p>SPORT ADAPTE RIOTORD 10 h 30 - 11 h 30</p>	27	<p>CONSEILLERE SOCIALE TENCE (sur RDV le matin)</p> <p>JOURNEE MYSTERE  Destress' 9 h - 17 h  10 €/Pers + restaurant 12 pers. Maximum</p>	29	30	31

 Aidants

 Aidés

Activités réservées aux aidants adhérant à la Plateforme (Inscription, au minimum, une semaine avant). Avant toute activité et pour plus de renseignements, merci de nous appeler au 07 84 89 15