

2026

FÉVRIER

PLATEFORME DE REPIT
 BULLE D'AIR

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
26	27	28	29	30	31	01
02	03	04	05	 06 CAFE DES AIDANTS <i>"Smon épuisement, comment le dire"</i> Bar le Flow - YSSINGEAUX 15 h - 16 h 30	 07 CAFE DES AIDANTS <i>"Ma place"</i> Bar le Solirel - DUNIERES 9 h 30 - 11 h	08
09	10	11	12	13	14	15
 10 SPORT ADAPTE Espace remise en forme TENCE (stade Jo Maso) 15 h 00 – 16 h 00			 12 MUSICOTHÉRAPIE TENCE 10 h  TARTIFLETTE TENCE 12 h  INTERVENANT TELEASSISTANCE (unique en France) TENCE 14 h – 15 h	 SPA (jaccuzzi, sauna...) YSSINGEAUX 9h30 - 11 h  REFLEXOLOGIE AU SPA 4 pers. Maximum		
16	17	18	19	20	21	22
	 AQUASOFRO ST BONNET LE FROID 16 h 00 - 17 h 00		 19 ATELIER AUTO-MASSAGE TENCE 10 h – 11 H 30  CAFÉ PARTAGE TENCE 14 h 30 -16 h	 20 AQUAGYM / SPA MONISTROL 9 h 45 - 12 h  CAFÉ DES AIDANTS <i>"Quelles sont mes forces et mes limites"</i> Centre socio culturel ST AGREVE 10 h - 12 h		
23	24	25	26	27	28	01
 24 DIETETICIENNE cuisinons avec Prune + repas et tournoi de belote TENCE 10 h – 16 h			 26 PAUSE DES AIDANTS Manago MONISTROL 14 h			



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 72