

Planning

DES ACTIVITÉS

DEC.
2025



MASSAGE (RDV indiv. de 50mn)

Lundi 1 Décembre

13h00 > 16h00

Lundi 8 Décembre

9h30 > 11h30



**ATELIERS PROCHES
AIDANTS**

Jeudi 18 Décembre

14h30 > 16h00



**ENTR'AIDANTS:
Groupe de parole**

Mardi 16 Décembre

14h00 > 16h00



GYM - STRETCHING

Lundi 1 & 15 Décembre

11h00 > 12h00



SOPHROLOGIE

Mercredi 3 & 17 Décembre

10h30 > 11h30



A CHOEURS...EN VOIX...!

Vendredi 12 Décembre

14h30 > 16h00



CUISINE A 4 MAINS

Mardi 2 Décembre

10h00 > 15h00



ACTIVITÉS PHYSIQUES

ADAPTÉES (salle foyer laïque)

Mercredi 3 & 17 Décembre

10h00 > 11h30



SI ON CHANTAIT...

Lundi 8 & 15 Décembre

14h30 > 16h00



CRE'ACTION

Vendredi 5 & 19 Décembre

14h00 > 16h00



Aidants

Aidées

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS
Accueil du lundi au vendredi de 10h à 17h

plateforme@aloess.org

T 04 77 61 65 06



 **aloess**

Association Loire Ondaine Ecoute Soins Soutien

5 allée du Palétuvier

42500 Le Chambon-Feugerolles

www.aloess.org