

Planning

DES ACTIVITÉS

NOV.
2025



MASSAGE (RDV indiv. de 50mn)

Lundi 3 Novembre

13h00 > 16h00

Lundi 10 Novembre

9h30 > 11h30



ATELIERS PROCHES AIDANTS

Jeudi 13-20-27 Novembre

14h30 > 16h00



ENTR'AIDANTS: Groupe Thématique

Mardi 25 Novembre

14h00 > 16h00



GYM - STRETCHING

Lundi 3 & 17 Novembre

11h00 > 12h00



SOPHROLOGIE

Mercredi 5 & 19 Novembre

10h30 > 11h30



A CHOEURS...EN VOIX...!

Vendredi 14 Novembre

14h30 > 16h00



CUISINE A 4 MAINS

Mardi 18 Novembre

10h00 > 15h00



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES (salle foyer laïque)

Mercredi 5 & 19 Novembre

10h00 > 11h30



SI ON CHANTAIT...

Lundi 10 & 17 Novembre

14h30 > 16h00



CRE'ACTION

Vendredi 21 & 28 Novembre

14h00 > 16h00



Aidants



Aidéés



RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

Accueil du lundi au vendredi de 10h à 17h

plateforme@aloess.org

T 04 77 61 65 06



Association Loire Ondaine Ecoute Soins Soutien

5 allée du Palétuvier

42500 Le Chambon-Feugerolles

www.aloess.org