

Vous souhaitez
essayer, participer ?

N'hésitez pas à vous renseigner
sur place ou par téléphone

Agnès TASSAN
Coordinatrice des Ateliers
06 50 19 38 86

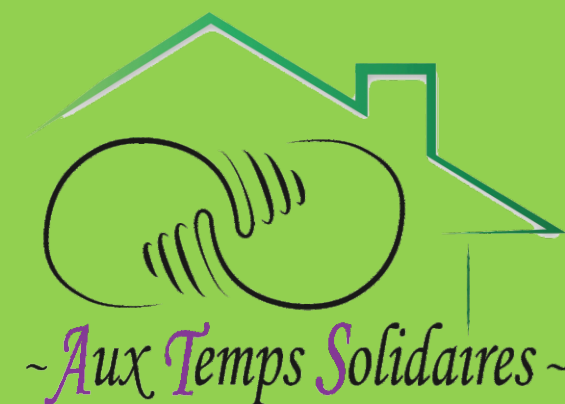
Agir pour votre santé
dans toutes ses dimensions :
physique, cognitive,
psychique, sociale



Pour ne pas rester seul.e
et prendre soin de soi

ATELIERS VITALITÉ DES AÎNÉ.ES DE LA VALLÉE

proposés par



Aux Temps Solidaires
hébergé par La Passerelle des Vallées
127 grande rue - 07360 Les Ollières s/Eyrieux
auxtempssoidaires@gmail.com



en partenariat avec

LA PASSERELLE des vallées

Avec le soutien des communes de
Albon d'Ardèche, Beauvène, Chalencon,
Les Ollières sur Eyrieux, Marcols-les-Eaux,
Saint Etienne du Serre, Saint Julien du Gua,
Saint-Pierreville, Saint Sauveur de Montagut
et les financeurs engagés.



ATELIERS VITALITÉ DES AÎNÉ.ES DE LA VALLÉE

Des activités physiques et cognitives,
ludiques, adaptées à chacun.e
pour bien vieillir chez soi
le plus longtemps possible

COMMENT ?

- Un atelier par semaine
- Des activités adaptées à vos envies, votre humeur
- Des exercices faciles à reproduire à la maison
- De la bonne humeur, de la créativité, des sourires, des rencontres
- Participation libre, à partir de 2 € la séance

POUR QUI ?

Les Ateliers s'adressent aux personnes de + de 60 ans et aux aidants accompagnants



POURQUOI ?

- Maintenir toutes ses capacités
- Lutter contre l'isolement

ANIMÉS PAR QUI ?

Les Ateliers sont animés par une équipe de professionnelles : infirmières, psychologue, sophrologue, professeure d'activités physiques, praticienne en médecine chinoise

LIEUX et HORAIRES

(hors vacances scolaires)

MARDI - 14h15 / 15h45

Saint Sauveur de Montagut
salle du club "Ensemble et Solidaires"

MARDI - 14h30 / 16h00

Saint-Pierreville
le Lokal

Marcols les Eaux (semaines paires)
salle des Associations
Albon d'Ardèche (semaines impaires)
salle des Associations

JEUDI - 10h30 / 12h00

Saint Julien du Gua
salle Gaston Giraud

JEUDI - 14h30 / 16h00

Beauvène
salle des associations
Chalencon
mairie - salle du conseil