

Aide et soins
à domicile



Ardèche - Loire - Haute-Loire

1 mois, pour moi !

5 ateliers

GRATUIT ! Pour **parler de sa santé**
et en **prendre soin**

Dès
60 ans



Centre Socio-culturel
L'Odysée

St Agrève

Judi 4 septembre
Judi 11 septembre
Judi 18 septembre
Judi 25 septembre
Judi 06 novembre



De 14h à 16h

Inscription
04 75 39 21 75



Financier de l'action

1 mois, pour moi !

Calendrier des rencontres 2025

St
Agrève

Centre Socio-Culturel L'Odysée



De 14h à 16h

1 Jeudi 4 septembre
Bien dans ma tête : gérer son stress

2 Jeudi 11 septembre
Bien dans mon corps : alimentation

3 Jeudi 18 septembre
Bien dans ma tête : le sommeil

4 Jeudi 25 septembre
Bien dans mon corps : bouger plus !

5 Jeudi 6 novembre
Rencontre bilan

Et tout au long
du programme :

Bingo
des bonnes habitudes

Relevez le défi,
gagnez des
cadeaux !

Un programme imaginé
et animé par :

Aide et soins
à domicile



Ardèche - Loire - Haute-Loire

Avec le soutien de



Action financée par

