

Aalée
Le plein d'activités pour les seniors

PLAN SENIORS
01

adapa
AIDER & ACCOMPAGNER
À DOMICILE

ADAP' & MOI

Le nouveau programme de prévention
de l'ADAPA pour les plus de 60 ans, sur
les thématiques de la vie quotidienne !

OÙ ?

le^{*}scale

Ville de
B Belley

**Centre social de BELLEY 170 Avenue Paul
Chastel, 01300 BELLEY**

QUAND ?

Les mercredis matins de 9h30 à 12h00

DÉCOUVREZ LE PROGRAMME AU DOS

Ateliers gratuits et ouverts aux + de 60 ans

Aalée
Action soutenue par la
Conférence des Financiers

Avec le soutien de la
cnsa
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie

AIN⁰¹
le Département

INSCRIPTIONS :
04 74 45 59 65
prevention@adapa01.com

ADAP' & MOI



LA PROGRAMMATION

JANVIER

LA MAISON DES DEFIS
22/01/2025

ATELIER NUMÉRIQUE
29/01/2025

FÉVRIER

CHALLENGE MEMOIRE
05/02/2025

BIEN DANS SES BASKETS
12/02/2025

CUISINE PLAISIR
19/02/2025

MARS

ATELIER NUMÉRIQUE
12/03/2025

CHALLENGE MÉMOIRE
19/03/2025

SENS & ÉMOTIONS
26/03/2025

AVRIL

ÉCON'HOME
02/04/2025

SORTIE CULTURELLE
09/04/2025

BIEN DANS SES BASKETS
16/04/2025

MAI

CONDUIRE EN TOUTE SÉCURITÉ
14/05/2025

SORTIE CULTURELLE
21/05/2025

JUIN

AIDES TECHNIQUES CONNECTÉES
11/06/2025

SORTIE CULTURELLE
18/06/2025

DÉFI PRÉVENTION
25/06/2025