

JANVIER

Programme 2025

Bon Bout d'An

Lundi 6	14h à 16h Les petites mains d'Aloïse : atelier manuel (2) à Toulon 15h à 17h Atelier de mobilisation cognitive (1) à Six Fours	(1) pour les aidé.e.s (2) pour les aidant.e.s (3) pour les aidant.e.s et les aidé.e.s
Mardi 7	10h à 12h Groupe de parole (2) à Brignoles 14h à 16h Atelier de mobilisation cognitive (1) à Hyères 14h à 16h Atelier n°1 de mobilisation cognitive (1) à La Londe 14h à 16h Le Chœur d'Aloïs : chorale (3) à Toulon	
Mercredi 8	14h à 15h Sophrologie (2) via WhatsApp	
Jeudi 9	9h30 à 11h30 Atelier n°2 de mobilisation cognitive (1) à La Londe 14h à 16h Atelier de mobilisation cognitive (1) à Fréjus 14h30 à 15h30 Yoga assis (2) via Zoom	
Vendredi 10	10h à 12h Balade sophrologique (3) au Parc de la Méditerranée à Six-Fours 14h à 16h Atelier de mobilisation cognitive (1) à Toulon	
Lundi 13	14h à 16h Les petites mains d'Aloïse : atelier manuel (2) à Toulon 15h à 17h Atelier de mobilisation cognitive (1) à Six Fours	NOUVEAU
Mardi 14	10h à 12h Groupe de parole (2) via Zoom et en présentiel à Toulon avec accueil de votre aidé.e durant la séance (sur inscription) 14h à 16h Atelier de mobilisation cognitive (1) à Hyères 14h à 16h Atelier n°1 de mobilisation cognitive (1) à La Londe 14h à 16h Le Chœur d'Aloïs : chorale (3) à Toulon	
Mercredi 15	14h à 16h Sophrologie (2) à Six Fours 14h à 15h Sophrologie (2) via WhatsApp	
Jeudi 16	9h30 à 11h30 Atelier n°2 de mobilisation cognitive (1) à La Londe 14h à 16h Atelier de mobilisation cognitive (1) à Fréjus 14h à 16h Réflexologie plantaire (2) à Toulon - 4 séances individuelles	
Vendredi 17	12h à 15h Resto mémoire Solo (2) à Toulon au FG Resto 12h à 15h Resto mémoire (3) à Fréjus 14h à 16h Atelier de mobilisation cognitive (1) à Toulon	
Lundi 20	14h à 16h Les petites mains d'Aloïse : atelier manuel (2) à Toulon 15h à 17h Atelier de mobilisation cognitive (1) à Six Fours	MODIFIÉ
Mardi 21	10h à 12h Balade sophrologique (3) à la plage du Mourillon de Toulon 14h à 16h Atelier de mobilisation cognitive (1) à Hyères 14h à 16h Atelier n°1 de mobilisation cognitive (1) à La Londe 14h à 16h Le Chœur d'Aloïs : chorale (3) à Toulon	
Jeudi 23	9h30 à 11h30 Atelier n°2 de mobilisation cognitive (1) à La Londe 14h à 16h Atelier de mobilisation cognitive (1) à Fréjus 14h30 à 15h30 Yoga assis (2) via Zoom	
Vendredi 24	14h à 16h Atelier de mobilisation cognitive (1) à Toulon 13h50 à 15h50 Balade sophrologique (3) au Domaine de la Castille à La Crau	
Lundi 27	14h à 16h Les petites mains d'Aloïse : atelier manuel (2) à Toulon 15h à 17h Atelier de mobilisation cognitive (1) à Six Fours	
Mardi 28	12h à 15h Resto mémoire Duo (3) à Toulon au restaurant Florabio 14h à 16h Atelier de mobilisation cognitive (1) à Hyères 14h à 16h Atelier n°1 de mobilisation cognitive (1) à La Londe 14h à 16h Le Chœur d'Aloïs : chorale (3) à Toulon	
Jeudi 30	9h30 à 11h30 Atelier n°2 de mobilisation cognitive (1) à La Londe 14h à 16h Atelier de mobilisation cognitive (1) à Fréjus	
Vendredi 31	14h à 16h Atelier de mobilisation cognitive (1) à Toulon	