

**ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE AVEC SIEL BLEU**

Tous les vendredis de 10h à 11h

Gymnase de St Félicien

**ATELIER CUISINE**

Avec Hervé, à La Cuisine Ardéchoise

Le mardi 14 janvier de 14h00 à 16h00

Le mardi 11 février de 14h00 à 16h00



1 place Marie Banc - St Félicien



Avec le Centre Socioculturel de Tournon

Le mardi 21 janvier de 9h30 à 13h30

Espace OASIS, av Hélène de Tournon - Tournon



**3 JOURS DANS LE VERCORS**

Organisé par le Centre Socioculturel de Tournon

Départ de Tournon le lundi 27 janvier à 10h00,  
retour le mercredi 29 janvier

72 € / personne tout inclus

+ d'infos et inscription au 04 75 07 01 81



**« ON EN DISCUTE »**

Lundi 10 février à 9h30

Au Point Commun à Tournon



**CYCLE SELF DÉFENSE SÉNIORS**

Initiation à la self défense, adaptée aux Séniors  
Avec l'association Valence Self Défense

Sur 5 séances au total

Les jeudis 13 et 27 février de 9h30 à 10h30

ADMR Tournon



**ATELIER TRICOT**

Les vendredis 10 et 24 janvier de 14h15 à 16h15

Les vendredis 7 et 21 février de 14h15 à 16h15

Salle du 4ème étage - EHPAD de St Félicien

**RENCONTRES OCCITANES**

Animées par le Groupe Libre d'Occitan

Le mardi 14 janvier de 15h00 à 16h30

Le mardi 11 février de 15h00 à 16h30

Salle à manger du 2ème étage

EHPAD de St Félicien

**ATELIER ALIMENTATION**

Informations et exercices ludiques

Le mardi 4 février de 14h00 à 17h00

ADMR Tournon



**ATELIER TABLETTE NUMÉRIQUE COLLECTIF**

Les vendredis 7 et 21 février de 14h30 à 16h30

ADMR de St Félicien



**ATELIER D-MARCHE #1**

« Tous les jours, je marche pour ma santé »

Description du programme et remise d'un podomètre

Lundi 17 février de 14h00 à 16h00



ADMR de St Félicien



**ATELIER ZÉRO DÉCHET #1**

Apprenez à confectionner vous-même vos produits  
ménagers et d'hygiène

Le jeudi 20 février de 14h00 à 16h00 : produits ménagers

Apportez 3 contenants vides (bidons de shampoing, lessive)

Espace OASIS, av Hélène de Tournon - Tournon

