







La Bulle du Côté-toit

-  Inscription préalable obligatoire
-  15€ pour un module de 6 ateliers

Parce que prendre soin de soi,
c'est aussi prendre soin de l'autre

 www.lecotoitduravat.fr
 06 32 39 26 38



MODULE 1

ART-THÉRAPIE & SOCIO-ESTHÉTIQUE

Jeudi 30/04 de 14H à 16H → Socio-esthétique

Jeudi 07/05 de 14H à 16H → Art-thérapie

Jeudi 21/05 de 14H à 16H → Socio-esthétique

Jeudi 28/05 de 14H à 16H → Art-thérapie

Vend 05/06 de 10H à 12H → Art-thérapie

Vend 12/06 de 10H à 12H → Socio-esthétique

Le Co-Toit du Ravat

La Bulle du Côté-toit

Parce que prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin de l'autre

À partir du mois de mai, l'association Le Co-Toit du Ravat organise :

Des ateliers dédiés aux aidants et aux aidés

En petits groupes conviviaux (6 à 10 personnes en fonction des thématiques), encadrés par des professionnels.

Thèmes abordés :

- Yoga du rire
- Diététique
- Activité physique adaptée
- Art-thérapie
- Socio-esthétique
- Mémoire du corps

📍 Inscription préalable obligatoire
💰 15€ pour un module de 6 ateliers

🌐 www.lecotoitduravat.fr
☎ 06 32 39 26 38

RONALPIA **cnsa** Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie **RÉSEAU DE L'HABITAT PARTAGÉ ET ACCOMPAGNÉ #RESEAUHAPA** **Commune de MARCILLY LE CHÂTEL** **Commission des financeurs Loire**

IPNS

Adresse : Salle de la Garenne , 10 Rue du Bizay 42130 MARCILLY LE CHATEL

MODULE 2:

APA & YOGA DU RIRE

Vendredi 15/05 de 14H à 16H → APA

Vendredi 22/05 de 14H à 16H → APA

Vendredi 05/06 de 14H à 16H → APA

Mardi 30/06 de 15H à 16H → Yoga du rire

Mardi 01/09 de 15H à 16H → Yoga du rire

Mardi 06/10 de 15H à 16H → Yoga du rire

Le Co-Toit du Ravat

La Bulle du Côté-toit

Parce que prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin de l'autre

À partir du mois de mai, l'association Le Côté-Toit du Ravat organise :

Des ateliers dédiés aux aidants et aux aidés

En petits groupes conviviaux (6 à 10 personnes en fonction des thématiques), encadrés par des professionnels.

Thèmes abordés :

- Yoga du rire
- Diététique
- Activité physique adaptée
- Art-thérapie
- Socio-esthétique
- Mémoire du corps

📄 Inscription préalable obligatoire
💰 15€ pour un module de 6 ateliers

🌐 www.lecotoitduravat.fr
☎ 06 32 39 26 38

RONALPIA **cnsa** Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie **RÉSEAU DE L'HABITAT PARTAGÉ ET ACCOMPAGNE** #RESEAUHAPA **Commune de MARCILLY LE CHÂTEL** **Commission des Financeurs Loire**

IPNS

Adresse : Salle de la Garenne , 10 Rue du Bizay 42130 MARCILLY LE CHATEL

MODULE 3 :

ART-THÉRAPIE & SOCIO-ESTHÉTIQUE

Mardi 19/05 de 14H à 16H → Socio-esthétique

Jeudi 04/06 de 14H à 16H → Art-thérapie

Jeudi 11/06 de 14H à 16H → Socio-esthétique

Jeudi 18/06 de 14H à 16H → Art-thérapie

Jeudi 25/06 de 14H à 16H → Socio-esthétique

Jeudi 2/07 de 14H à 16H → Art-thérapie

Le Co-Toit du Ravat

La Bulle du Côté-toit

Parce que prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin de l'autre

À partir du mois de mai, l'association Le Côté-toit du Ravat organise :

Des ateliers dédiés aux aidants et aux aidés

En petits groupes conviviaux (6 à 10 personnes en fonction des thématiques), encadrés par des professionnels.

Thèmes abordés :

- Yoga du rire
- Diététique
- Activité physique adaptée
- Art-thérapie
- Socio-esthétique
- Mémoire du corps

📍 Inscription préalable obligatoire
💰 15€ pour un module de 6 ateliers

🌐 www.lecotoitduravat.fr
☎ 06 32 39 26 38

RONALPIA **cnsa** Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie **RÉSEAU DE L'HABITAT PARTAGÉ ET ACCOMPAGNÉ #RESEAUHAPA** **Commune de MARCILLY LE CHÂTEL** **Commission des Financiers Loire**

IPNS

Adresse : Salle de la Garenne , 10 Rue du Bizay 42130 MARCILLY LE CHATEL

MODULE 4:

Activité Physique Adaptée & YOGA DU RIRE

Vendredi 12/06 de 14H à 16H → APA

Vendredi 19/06 de 14H à 16H → APA

Vendredi 26/06 de 14H à 16H → APA

Mardi 20/10 de 15H à 16H → Yoga du rire

Mardi 03/11 de 15H à 16H → Yoga du rire

Mardi 01/12 de 15H à 16H → Yoga du rire

Le Co-Toit du Ravat

La Bulle du Côté-toit

Parce que prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin de l'autre

À partir du mois de mai, l'association Le Côté-toit du Ravat organise :

Des ateliers dédiés aux aidants et aux aidés

En petits groupes conviviaux (6 à 10 personnes en fonction des thématiques), encadrés par des professionnels.

Thèmes abordés :

- Yoga du rire
- Diététique
- Activité physique adaptée
- Art-thérapie
- Socio-esthétique
- Mémoire du corps

📍 Inscription préalable obligatoire
💰 15€ pour un module de 6 ateliers

🌐 www.lecotoitduravat.fr
☎ 06 32 39 26 38

RONALPIA **cnsa** Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie **RÉSEAU DE L'HABITAT PARTAGÉ ET ACCOMPAGNÉ #RESEAUHAPA** **Commune de MARCILLY LE CHÂTEL** **Commission des financeurs Loire**

IPNS

Adresse : Salle de la Garenne , 10 Rue du Bizay 42130 MARCILLY LE CHATEL

MODULE 5:

DIETETIQUE- NUTRITION & MÉMOIRE DU CORPS

Lundi 07/09 de 10H à 12H → Diet-Nutrition

Lundi 14/09 de 14H à 16H → Mémoire du corps

Lundi 21/09 de 10H à 14H → Diet-Nutrition

Lundi 28/09 de 14H à 16H → Mémoire du corps

Lundi 05/10 de 10H à 14H → Diet-Nutrition

Lundi 12/10 de 14H à 16H → Mémoire du corps

Adresse : Salle de la Garenne , 10 Rue du Bizay 42130 MARCILLY LE CHATEL

Le Co-Toit du Ravat

La Bulle du Côté-toit

Parce que prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin de l'autre

À partir du mois de mai, l'association Le Côté-toit du Ravat organise :

Des ateliers dédiés aux aidants et aux aidés

En petits groupes conviviaux (6 à 10 personnes en fonction des thématiques), encadrés par des professionnels.

Thèmes abordés :

- Yoga du rire
- Diététique
- Activité physique adaptée
- Art-thérapie
- Socio-esthétique
- Mémoire du corps

📍 Inscription préalable obligatoire
💰 15€ pour un module de 6 ateliers

🌐 www.lecotoitduravat.fr
☎ 06 32 39 26 38

RONALPIA **cnsa** Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie **RÉSEAU DE L'HABITAT PARTAGE ET ACCOMPAGNÉ** #RESEAUHAPA **Commune de MARCILLY LE CHÂTEL** **Commission des financeurs Loire**

IPNS

MODULE 6:

DIETETIQUE- NUTRITION & MÉMOIRE DU CORPS

Lundi 19/10 de 14H à 16H → Mémoire du corps

Lundi 26/10 de 10H à 12H → Diet-Nutrition

Lundi 02/11 de 14H à 16H → Mémoire du corps

Lundi 16/11 de 14H à 16H → Mémoire du corps

Lundi 23/11 de 10H à 14h → Diet-Nutrition

Lundi 7/12 de 10H à 14H → Diet-Nutrition

Le Co-Toit du Ravat

La Bulle du Côté-toit

Parce que prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin de l'autre

À partir du mois de mai, l'association Le Côté-toit du Ravat organise :

Des ateliers dédiés aux aidants et aux aidés

En petits groupes conviviaux (6 à 10 personnes en fonction des thématiques), encadrés par des professionnels.

Thèmes abordés :

- Yoga du rire
- Diététique
- Activité physique adaptée
- Art-thérapie
- Socio-esthétique
- Mémoire du corps

📄 Inscription préalable obligatoire
💰 15€ pour un module de 6 ateliers

🌐 www.lecotoitduravat.fr
☎ 06 32 39 26 38

RONALPIA | CNSA Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie | RÉSEAU DE L'HABITAT PARTAGÉ ET ACCOMPAGNÉ #RESEAUHAPA | Commune de MARCILLY LE CHÂTEL | Commission des Financiers Loire

IPNS

Adresse : Salle de la Garenne , 10 Rue du Bizay 42130 MARCILLY LE CHATEL