

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 ?

**Salle des Platanes (Parking Mairie)
100 Rue de la Mairie
01600 SAINT DIDIER DE FORMANS**

SAINT-DIDIER
DE-FORMANS
DOMBES SAÔNE VALLÉE

QUAND ?

Les mercredis après-midi de 14h00 à 16h30

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



LA PROGRAMMATION

JANVIER

LA MAISON DES DEFIS
29/01/2025

FÉVRIER

ATELIER NUMÉRIQUE
05/02/2025

CHALLENGE MEMOIRE
12/02/2025

BIEN DANS SES BASKETS !
19/02/2025

CUISINE PLAISIR
26/02/2025

MARS

ECON'HOME
05/03/2025

ATELIER NUMÉRIQUE
12/03/2025

CHALLENGE MÉMOIRE
19/03/2025

SENS & ÉMOTIONS
26/03/2025

AVRIL

SORTIE CULTURELLE
09/04/2025

BIEN DANS SES BASKETS
16/04/2025

MAI

SORTIE CULTURELLE
07/05/2025

CONDUIRE EN TOUTE SÉCURITÉ
14/05/2025

JUIN

SORTIE CULTURELLE
04/06/2025

AIDES TECHNIQUES CONNECTÉES
11/06/2025

DÉFI PRÉVENTION
18/06/2025