

PLANNING DES ACTIVITÉS POUR LES AIDANTS

2026/2027

SEPT 26

**01/09 : Atelier prévention
ERGO**

 18h - 19h
 SOLIDOM

08/09 : Yoga du rire

 10h - 12h
 Plages du Mourillon

23/09 : Atelier cuisine

 10h30 - 14h
 SOLIDOM

OCT 26

13/10 : CREADIAZ®

 14h - 16h
 SOLIDOM

14/10 : Atelier cognitif

 9h - 12h
 Le Fil d'Argent

NOV 26

17/11 : Yoga du rire

 10h - 12h
 Plages du Mourillon

18/11 : Atelier cognitif

 9h - 12h
 Le Fil d'Argent

25/11 : Atelier cuisine

 10h30 - 14h
 SOLIDOM

DEC 26

**01/12 : Atelier prévention
ERGO**

 18h - 19h
 SOLIDOM

09/12 : Atelier cognitif

 9h - 12h
 Le Fil d'Argent

15/12 : CREADIAZ®

 14h - 16h
 SOLIDOM

Un atelier d'écriture est en cours d'élaboration.
Les dates des séances vous seront
communiquées ultérieurement.

Nouveau projet !

CREADIAZ®

Une méthode qui stimule simultanément le corps et
le cerveau autour de 4 piliers indissociables :
Verbalisation, Répétition, Emotion, Mouvement

PLANNING DES ACTIVITÉS POUR LES AIDANTS

2026/2027

JANV 27

27/01 : Atelier cuisine

 10h30 - 14h

 SOLIDOM

MARS 27

24/03 : Atelier cuisine

 10h30 - 14h

 SOLIDOM

AVRIL 27

13/04 : Yoga du rire

 10h - 12h

 Plages du Mourillon

JUIN 27

08/06 : Yoga du rire & Pique-nique de clôture

 10h - 13h30

 Plages du Mourillon

23/06 : Atelier cuisine

 10h30 - 14h

 SOLIDOM

Adresses :

- **SOLIDOM** : 32 boulevard Barthélémy, 83200 Toulon (Un parking est à votre disposition, cependant la disponibilité des places varient en fonction de la fréquentation de la structure)
- **Plages du Mourillon** : Rencontre à l'air de jeux (Promenade Henri Fabre, 83000 Toulon) à côté du manège pour enfants
- **Le Fil d'Argent** : 831 chemin des Plantades, 83130 La Garde

Les inscriptions se font par mail ou par téléphone aux coordonnées suivantes :

- Mails : mcozette@asso-solidom.fr ou annabelle.thiery@ceas-fildargent.fr
- Téléphone : Marine COZETTE au **06.37.54.67.91** ou Annabelle THIERY au **07.82.98.06.63**