

# PROGRAMME ANIMATIONS ADULTES ET FAMILLES

## janvier 2023

### Atelier avec la garance

Vendredi 27 janvier  
de 14h00 à 16h00

Présentation ludique du  
programme

### Accès aux loisirs

#### Atelier couture avec

Félicité, bénévole  
les lundis de 14h à 16h

#### Atelier Patchwork avec

Joëlle, bénévole  
les jeudis de 14h à 16h

#### Atelier Informatique

avec l'association Avenir 84  
les jeudis de 9h30 à 11h30

### Santé

#### Atelier Gymnastique avec Sofia de Génération Sports

Les mardis de 13h00 à 14h00 et de 14h00 à  
15h00 et 1 vendredi sur 2 de 10h à 11h

#### Atelier Objectif Santé avec le docteur Drahys, bénévole

Vendredi 6 janvier de 14h à 16h  
La thyroïde Les maux d'hiver

#### Atelier Musique/peinture avec Nathalie Clavreul, musicothérapeute

Vendredi 13 janvier de 14h30 à 16h

#### Atelier Détente avec Nathalie Roux, sophrologue

Vendredi 20 janvier de 14h30 à 16h

#### Atelier Art thérapie avec Sylvie Comtat, art thérapeute

Mardi 10 et 24 janvier de 14h15 à 16h

Renseignements  
**INSCRIPTIONS**  
CENTRE SOCIAL  
**la BASTIDE**  
835 route de Pertuis  
04.90.71.39.95