



Les Ateliers de l'Ufcv



Pour les aidants familiaux et
les plus de 60 ans



Ateliers loisirs et bien être pour
prendre du temps pour soi



Cycle de 12 séances

Renseignements et inscriptions :

Mairie du Val-d'Aigoual

Bureau de Valleraugue: 04 67 81
79 60

mairie@valdaigoual.fr



ATELERS



PLANNING

Ateliers	Dates
1.	Vendredi 15/09/23
2.	Vendredi 22/09//23
3.	Vendredi 29/09/23
4.	Vendredi 06/10/23
5.	Vendredi 11/10/23
6.	Vendredi 13/10/23
7.	Vendredi 20/10/23
8.	Vendredi 27/10/23
9.	Vendredi 3/11/23
10.	Vendredi 10/11/23
11.	Vendredi 17/11/23
12.	Vendredi 24/11/23

Les ateliers sont gratuits et sur réservation.

Ils auront lieu aux dates indiquées ci-dessus et aux horaires suivants :

De 10h à 12h

Exemples de thèmes proposés : Sophrologie, Musicothérapie, Jeux, échanges d'expériences, activités créatives ... Le programme se construit avec le groupe de participants, en fonction des besoins et des envies.