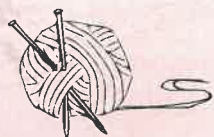


# L'ADPA vous propose...



Des ateliers Tricot- papotage, en compagnie de notre équipe de 4 jeunes en service civique.

Tous les vendredis après- midi, au Thé à coudre, rue Servan, Grenoble.

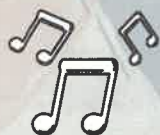
*Ateliers gratuits, boisson offerte, **inscription obligatoire.***



Des ateliers collectifs de sophrologie : apprenez à utiliser votre souffle pour vous détendre, apaiser vos angoisses et vos douleurs.

8 séances d'une heure, le vendredi après-midi, trois cycles entre juin et octobre 2022

*Ateliers gratuits.  
Grenoble, quartier de Bonne.  
**Inscription obligatoire.***



La Belle Chorale vous accueille le jeudi après- midi et vous propose de revisiter des chansons avec l'accompagnement bienveillant d'Alice, notre cheffe de chœur.

*Gratuit, quartier Saint Laurent à Grenoble.  
**Inscription obligatoire.***

**Activités réservées aux personnes de 60 ans et plus.**

**Renseignements et inscriptions :**

**04 76 40 05 58**

**ou [prevention@adpa38.fr](mailto:prevention@adpa38.fr)**



Accompagner à Domicile  
pour l'insertion et l'autonomie



Caisse nationale de  
solidarité pour l'autonomie

