



Accompagner à Domicile
pour Préserver l'Autonomie

LES ACTIONS DESTINEES AUX PERSONNES

DE 60 ANS ET PLUS*

LA BELLE CHORALE

Un jeudi sur deux, de 14h à 16h.
avec Alice, notre cheffe de chœur
Quartier Saint Laurent à Grenoble

YOGA SUR CHAISE

12 séances de yoga d'une heure avec
Anne- Marie, enseignante.
Locaux de l'ADPA à Saint Egrève

INSPIREZ- VOUS!

8 séances de sophrologie d'une heure
avec Nadine, Sophrologue
Quartier Général Ferrié à Grenoble

LA BELLE RENCONTRE

Chorale intergénérationnelle.
Lieu et dates à définir

BIEN DANS MON ASSIETTE

5 séances de deux heures avec
Nathalie, diététicienne.
L'Arche à Seyssinet- Pariset
Le Versoud

LES ATELIERS ARTISTIQUES

Les mardis, de 13h30 à 16h30
avec Albane, enseignante- artiste
Quartier des Antiquaires à Grenoble

BOUGEZ AVEC L'ADPA !

Séances d'Activité Physique Adaptée
avec Camille, enseignante APA, le mardi matin.
L'Arche à Seyssinet- Pariset / Le Versoud

LES ATELIERS NUMÉRIQUES DE LA CARSAT

Ateliers de découverte des outils informatiques
les lundis et mercredis, de 14h à 16h.
Saint Martin d'Hères et Echirolles
à partir de 55 ans

LES ATELIERS DE PRÉVENTION DES CHUTES

Les mardis, de 14h à 17h
avec Laurine, ergothérapeute.
Locaux de l'ADPA, Saint Egrève

Renseignements et inscription auprès de l'ADPA

04 76 40 05 58

prevention@adpa38.fr

Tous les détails de nos activités sur notre site
www.adpa38.fr (Nos services /Service prévention)

*activités
gratuites

