

Gym équilibre

animée par **Siel bleu**

Tous les jeudis
du 3 avril au 3 juillet
10h15 - 11h 15

Tarif : 1 séance gratuite
puis 6€/séance

Le mouvement c'est la vie, la vie c'est le mouvement ! Venez découvrir cette activité respectueuse des envies, capacités et besoins : marche, équilibre, étirements,... L'encadrant s'adapte au groupe !

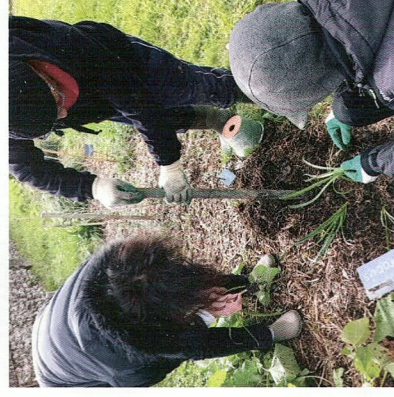


Récré'actions

Le premier mercredi de chaque mois de 14h à 17h.

Le troisième samedi de chaque mois de 10h à 17h avec possibilité de déjeuner le midi (repas partagé)

Venir à une Récré'actions à Valfontaine, c'est faire de belles rencontres, partager ses savoirs et ses savoir-faire autour du jardin



Évènements à venir

Assemblée Générale
le samedi 10 mai 2025

Fête de la Saint Jean
le dimanche 22 juin 2025

Journée du patrimoine
samedi 20
et dimanche 21 septembre 2025



VALFONTAINE
village

Nouvelle saison à Valfontaine !

En 2025 l'association Valfontaine village, créée en 2020, continue à développer ses actions

de prévention et ses activités intergénérationnelles dans son jardin accessible à tous.

Retrouvez ici les activités proposées d'avril à juillet 2025.
vous pouvez y accéder en adhérant à l'association (10€/an)

A bientôt à Valfontaine !

Adresse :

38, route de la Croix de Mission
Chez Massias
16300 LACHAISE

Martine : 06 49 30 14 09
Claudine : 06 41 70 87 29
contact@valfontainevillage.fr



Mieux dans son assiette

animé par **UDAF**

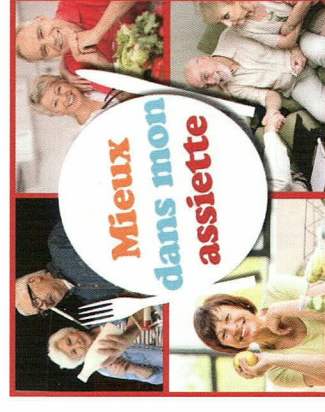
Jeudi 12 juin
Mardi 17 juin
9h30 - 17h

Gratuit sur inscription

Le déjeuner est offert

Agés de 60 ans ou +, cette action vous concerne :
deux journées où des intervenants de la nutrition et de la santé viennent vous informer :

- manger rime avec santé
- bien dans son corps, bien dans sa tête
- mieux consommer et se repérer
- ayez les bons réflexes pour votre sécurité



Collage/Upcycling

animé par **MARIE-LAURE DRILLET**

Plasticienne installée à Orignolles (16), Marie-Laure vous aidera à créer votre oeuvre. Lors de cet atelier de collage et surcyclage (upcycling = on n'achète rien, on recycle tout!) vous serez amenés à fabriquer en quelques minutes un support sur lequel vous allez créer une oeuvre unique.

Aucune difficulté !

Débutants vivement souhaités.

C'est une expérience unique, privilégiée et conviviale.

Jeudi 2 juillet
14h - 17h

Tarif : 20€ la séance



PEPS EURÉKA

animé par **L'ASEPT**

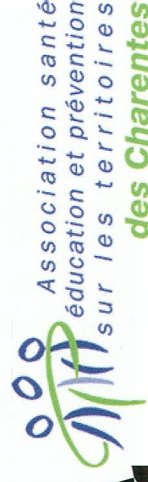
Pour les 55 ans et plus
Thèmes abordés :

Les différentes stratégies de mémorisation

Ciblage sur les situations de la vie quotidienne

Tous les vendredis
du 25 avril au 04 juillet
9h30 - 12h

Ateliers gratuits



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

auprès de l'ASEPT des charentes 05 46 97 53 02