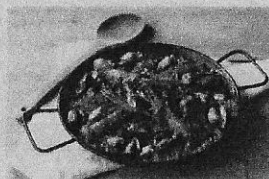


JUIN 2019

- ♦ MARDI 04 : **Jeux + goûter** - 14h
- ♦ JEUDI 06 : **Repas partagé** - 12h - participation aux frais de transport : 10€
- ♦ VENDREDI 07 /SAMEDI 08 /DIMANCHE 09 : Festival de spectacles vivants des Arts déclinés « En Philigrâne »
- ♦ MARDI 11 : **Jeux + Atelier Mandala** (prix : 1 euros) - 14h
- ♦ JEUDI 13 : **Repas au domaine de la Ruche** (Grâne)- 12h suivi d'un atelier philo (réservé aux adhérents)
- ♦ VENDREDI 14 : **Tricotons/ crochetons ensemble** - 14h
- ♦ MARDI 18 : **Jeux + goûter** - 14h

- ♦ JEUDI 20 : **REPAS PAËLLA AU STADE (15 euros/pers)**

INSCRIPTION Avant le 06 juin auprès de l'association
(chacun apporte ses couverts)



- ♦ MARDI 25 : **Jeux + goûter** - 14h
- ♦ JEUDI 27: **Journée à Pont en Royans (inscriptions closes)**
Repas au restaurant du musée de l'eau + excursion en Bateau à Roue
- ♦ VENDREDI 28 : **Tricotons/ crochetons ensemble** - 14h

JUILLET 2019

- ♦ MARDI 02 : **Jeux + goûter** - 14h
- ♦ JEUDI 04 : **Repas chez Françoise B.** - 12h - participation aux frais : 10€

Atelier écriture en pleine nature - 14h - participation aux frais : 3 €

- ♦ MARDI 09 : **Jeux + goûter** - 14h
- ♦ JEUDI 11: **Sortie resto** - chacun paie son repas au resto
- ♦ VENDREDI 12 : **Tricotons/ crochetons ensemble** - 14h
- ♦ MARDI 17 : **Jeux + goûter** - 14h
- ♦ JEUDI 18: **Repas à La-Roche-sur-Grâne** - départ : 11h45 - participation aux frais : 10€
- ♦ MARDI 23 : **Jeux + Atelier déco « 10 ans de VAV »** - 14h
- ♦ VENDREDI 27 : **Tricotons/ crochetons ensemble** - 14h
- ♦ MARDI 30 : **Jeux + goûter** - 14h

CANICULE, FORTES CHALEURS
ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES

Mouiller son corps et se ventiler

Manger en quantité suffisante

Maintenir sa maison au frais : fermer les volets le jour

Ne pas boire d'alcool

Donner et prendre des nouvelles de ses proches

Éviter les efforts physiques

BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU

Pour une raison d'organisation il est impératif de vous inscrire au moins une semaine avant l'activité choisie en nous téléphonant ou en passant à la salle de l'association.