

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2 9h30 - 10h30 Apa 1 10h45 - 11h45 APA 2	3 10h - 12h Café Papotage	4	5 10h - 12h Atelier Socio auto soin des pieds et balle de massage Marche Oxygène 14h30-15h30 Sophrologie 16h-17h	Atelier mémoire 6 10h-11h30 Atelier créatif 10h30-12h30 14h15 - 15h15 Yoga 1 15h30 - 16h30 Yoga 2
9 Rdv Socio-Esthétique 9h - 12h Rdv Socio-Esthétique 14h - 16h 9h30 - 10h30 Apa 1 10h45 - 11h45 APA 2	10 14h - 15h Groupe de Parole	11	12 10h-12h atelier culinaire "Printemps et lutte contre la fatigue" Suivi d'un repas partagé Marche Oxygène 14h30-15h30 Sophrologie 16h-17h	Atelier mémoire 13 10h-11h30 Art Thérapie 10h - 12h 14h15 - 15h15 Yoga 1 15h30 - 16h30 Yoga 2
16 8h30 - 17h45 Rdv Réflexologie plantaire 9h30 - 10h30 Apa 1 10h45 - 11h45 APA 2	17 10h - 11h Café Papotage 11h - 12h Café sexo	18	19 9h - 13h RDV Socio Esthétique 9h30 - 10h30 Café Prévention MARS BLEU 13h30 - 16h30 RDV Socio Esthétique 14h30 - 15h30 Marche Oxygène Sophrologie 16h-17h	20 9h-12h Shiatsu Atelier mémoire 10h-11h30 Atelier créatif 10h30-12h30 14h15 - 15h15 Yoga 1 15h30 16h30 Yoga 2
23 9h30 - 10h30 Apa 1 10h45 - 11h45 APA 2	24	25	26 10h-12h Atelier socio coiffure 13h30 - 17h30 RDV Socio Esthétique 14h-16h "Atelier socio coiffure de la chute a la repousse" au CHB Sophrologie 16h-17h	27 Atelier mémoire 10h-11h30 14h15 - 15h15 Yoga 1 15h30 16h30 Yoga 2
30 9h30 - 10h30 Apa 1 10h45 - 11h45 APA 2	31			

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2 Atelier mémoire et sophrologie 14h - 16h	3 11h15 - 12h15 Activité Physique Adaptée*	4	5	6
9 Atelier mémoire et sophrologie 14h - 16h	10 11h15-12h15 Activité Physique Adaptée*	11 14h30 - 16h Café Papotage	12 9h30 - 11h30 Atelier socio auto soin des pieds et balle de massage 10h-12h atelier culinaire "Printemps et lutte contre la fatigue" (Beauvais)	13
16 Atelier mémoire et sophrologie 14h - 16h	17 11h15-12h15 Activité Physique Adaptée* 11h - 12h Café sexo (Beauvais)	18	19	20
23 Atelier mémoire et sophrologie 14h - 16h	24 11h15-12h15 Activité Physique Adaptée*	25	26 9h30 - 16h30 Rdv Socio Esthétique	27 Réflexologie Plantaire 9h15 - 16h30
30 Atelier mémoire et sophrologie 14h - 16h	31 11h15-12h15 Activité Physique Adaptée*			

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2	3 9h30 - 12h RDV Socio Esthétique	4	5	6 9h - 10h Marche Santé Inscription auprès de Mylène
9	10 10h - 12h Café Papotage	11	12 10h-12h atelier culinaire "Printemps et lutte contre la fatigue" (Beauvais)	13 9h - 10h Marche Santé Inscription auprès de Mylène
16	17 10h30-11h30 sophrologie 11h - 12h Café sexo (Beauvais)	18	19	20 9h - 10h Marche Santé Inscription auprès de Mylène
23	24	25	26 10h-12h Atelier socio coiffure (Beauvais)	27 9h - 10h Marche Santé Inscription auprès de Mylène
30	31			9h - 10h Marche Santé Inscription auprès de Mylène

SOINS INDIVIDUELS
SUR RENDEZ VOUS

CENTRE SOCIAL
4 RUE RAOUL
LEVAVASSEUR
60120 BRETEUIL

INSCRIPTION AUX ATELIERS
PAR MAIL
coordination.erc.perspectives
@gmail.com
ou tel : 07.60.60.35.17

MAR S2026

ATELIERS SOINS DE SUPPORT MERU



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

2

Marche sur
inscriptions
auprès du Centre
Arsène Bulard

3

4

5

6

9

9h - 16h30
RDV Socio
Esthétique

Marche sur
inscriptions
auprès du Centre
Arsène Bulard

10

11

12

10h-12h
atelier culinaire
"Printemps et
lutte contre la
fatigue"
(Beauvais)

13

14h30 - 15h30
Sophrologie

16

10h - 12h
Atelier Socio
Esthétique
auto soin des
pieds et balle de
massage

17

11h - 12h
Café sexo
(Beauvais)

14h - 15h30
Café papotage

18

19

20

23

9h-12h
Réflexologie
Plantaire

Marche sur
inscriptions
auprès du Centre
Arsène Bulard

24

25

26

10h-12h
Atelier socio
coiffure
(Beauvais)

27

14h30 - 15h30
Sophrologie

30

Marche sur
inscriptions
auprès du Centre
Arsène Bulard

31

SOINS INDIVIDUELS
SUR RENDEZ VOUS

ESCABE 32 AVENUE
DU 11 NOVEMBRE
60110 MÉRU

INSCRIPTION AUX ATELIERS
PAR MAIL
coordination.erc.perspectives
@gmail.com
ou tel : 07.60.60.35.17





LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2	3	4	5	6
9	10 9h - 13h RDV Socio Esthétique	11	12 9h - 13h RDV Socio Esthétique 10h-12h atelier culinaire "Printemps et lutte contre la fatigue" (Beauvais)	13
16	17 11h - 12h Café sexo (Beauvais) 13h30 - 17h Réflexologie Plantaire	18	19 14h - 15h Sophrologie	20
23 10h - 12h Café papotage	24	25	26 10h-12h Atelier socio coiffure (Beauvais)	27
30	31			

SOINS INDIVIDUELS
SUR RENDEZ VOUS

MAIRIE
60210
GRANDVILLIERS

INSCRIPTION AUX ATELIERS
PAR MAIL
coordination.erc.perspectives
@gmail.com
ou tel : 07.60.60.35.17

MARS 2026

ATELIERS SOINS DE SUPPORT CHAUMONT EN VEXIN



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	3 9h - 12h RDV Réflexologie plantaire	4 16h - 17h Escrime santé	5	6 9h - 12h RDV Réflexologie plantaire	7 10h - 11h Activité Physique Adaptée*
9	10	11 16h - 17h Escrime santé	12 10h-12h atelier culinaire "Printemps et lutte contre la fatigue" (Beauvais)	13	14 10h - 11h Activité Physique Adaptée*
16	17 11h - 12h Café sexo (Beauvais)	18 16h - 17h Escrime santé	19 10h - 11h Sophrologie	20	21 10h - 11h Activité Physique Adaptée*
23 9h30 - 16h30 RDV Socio Esthétique	24	25 16h - 17h Escrime santé	26 10h-12h Atelier socio coiffure (Beauvais)	27	28 10h - 11h Activité Physique Adaptée*
30 13h30-15h Café Papotage	31				

SOINS INDIVIDUELS
SUR RENDEZ VOUS

23 rue de la république
*gymnase saint exupery
1 Rue Brachedal
60240
CHAUMONT-EN-VEXIN

INSCRIPTION AUX ATELIERS
PAR MAIL
coordination.erc.perspectives
@gmail.com
ou tel : 07.60.60.35.17

