



# TRAMONTANE ET UPAD

Activités du 12 au 16 janvier 2026

|                     |       |   |   |
|---------------------|-------|---|---|
| Lundi 12 janvier    | 14h00 | Prévention chutes<br>Avec Geoffrey<br>Espace manifestations                   |    |
|                     | 15h00 | Gym assise<br>Avec Nicolas<br>Salle de restauration                           |    |
| Mardi 13 janvier    | 10h30 | Journal interne<br>Avec Nicolas<br>Salle d'activité 2 <sup>ème</sup> étage    |    |
|                     | 11h00 | Bien être /manucure<br>Avec Géraldine<br>Joran                                |   |
| Mercredi 14 janvier | 9h30  | Epluchage<br>Avec Géraldine et Nicolas<br>Espace de manifestation             |  |
|                     | 14h30 | Activité Bricolage<br>Avec Nicolas<br>Salle d'activité 2 <sup>ème</sup> étage |  |
| Vendredi 16 janvier | 14h30 | Jeux de société<br>Avec Nicolas<br>Espace manifestations                      |  |

\*sur inscription : 6 résidents par service.

Planning sous réserve de modifications.