REL'IER
FONDATION LE RELAIS
INFORMATIONS • RÉSEAU • ADDICTIONS

Activités occupationnelles PSB - NOVEMBRE 2026

	L'EVEIL - 021 311 11 24 **H=Haldimand / M=Maupas / B=Beaulieu / P=Pichard** info@aeveil.ch / www.aeveil.ch		**SPORT'OUVERTE** - Pierre Battut (079 217 36 42) Accueil et infos sur rdv par SMS ou Whatsapp	**LE LEVANT** 021 721 41 11 www.levant.ch	**L'ESPACE** 079 615 21 21	**LES LIONNES** 079 759 95 85 - 079 510 25 51 Av. 1er-Mai 13, Renens **Prestations pour FEMMES**
LUNDI	10h00-12h00 Permaculture 1-Les terrains 10h00-12h00 Gym douce-M 10h00-12h00 At. Jeunes-Être&devenir-H 13h00-15h00 Yoga-Intro. au souffle-H 13h00-15h00 Station philo H18-B 13h00-15h00 AT En chemin-H	13h00-16h00 Permaculture 2-Les terrains 15h30-17h30 Danse contemporaine 1-M	10h00-12h30 **Fitness** à SPort'ouverte (Part. 2 fr.) 14h30-16h00 **Badminton** (Part. 2 fr.) Badminton Club Lausanne-Malley		14h00-17h00 Accueil, aide administrative	
MARDI	09h00-16h00 At. du sauvage-Les terrains 10h00-12h00 Arts, inspiration, etc.-H 10h00-12h00 Dév.personnel:Bulle ludique-H 10h00-17h00 L'at. ouvert:Itinéraires bis-H18-B 13h00-14h30 Hypnose-P	13h00-15h00 Explorations artist. 1-H 13h00-15h00 Yoga tout en douceur-H 15h30-17h30 Explorations artist. 2-H 15h30-17h30 Yoga-Sens de la vie-H	09h30-16h30 **Sortie "Nature et Découverte"** **RDV à SPort'ouverte** (Part. 2 fr. yc pic-nic) **3 & 17 novembre** Découverte de la région en marchant **10 & 24 novembr** Se dépenser lors d'une marche rythmée **Inscriptions :** Aurélie 076 574 00 64 / Grégoire 077 441 61 21	Atelier fermé	14h-17h : Accueil, animation (jeux de soc.), aide administrative 15h-16h30 : Atelier de français	12h30-16h30 Accueil de jour 13h30-16h00 Permanence sociale "Vaud pour Vous"
MERCREDI	10h00-12h00 Méditation-H 10h00-12h00 Café philo-H18-B 10h00-12h00 Gym douce 2-M 10h00-12h00 AT Identité-Nouveaux médias-H 13h00-15h00 Relaxation 1-M 13h00-15h00 Ecriture 1-H18-B 13h00-15h00 Impulsions créatives-H18-B 13h00-15h00 AT Identité-Nouveaux médias 2-H	15h30-17h30 Ecriture 2-H18-B 15h30-17h30 Relaxation 2-M	10h30-11h30 **Yoga** à SPort'ouverte (Part. 2 fr.) **Inscriptions :** Pierre 079 217 36 42 ou Grégoire 077 441 61 21 14h00-16h30 **Gym douce / Cardio-training / Renforcement musculaire** à SPort'ouverte (Part. 2 fr.) **Tous les mercredis de 15h15 à 16h15 :** Cours collectif animé par Caroline	Atelier fermé	14h00-17h00 Accueil, aide administrative	12h30-16h30 Accueil de jour 14h00-16h00 Présence infirmière Ateliers créatifs et/ou manuels selon météo et/ou envie (jardin, cuisine, perles, couture, ...) ou boire un café et découvrir la friperie
JEUDI	10h00-12h00 Intrigues artistiques 1-H18-B 10h00-12h00 Yoga Harmonie-M 10h00-12h00 Ecriture 3-H 10h00-12h00 AT "Silence! elles créent"-H 13h00-15h00 Intrigues artistiques 2-H18-B 13h00-15h00 Gainage en conscience-M 13h00-15h00 AT Debout-H	13h00-16h00 Surcycle-H18-B 15h30-17h30 Qi Gong et relaxation-M	Voir programme ci-dessous	Atelier fermé		12h30-16h30 Accueil de jour
VENDREDI	09h30-11h30 Equilibre Yang-H18-B 10h00-12h00 AT Corps & Matières-H 10h00-12h00 Expériences créatives-H	13h00-15h00 Danse contemporaine 2-M 13h00-15h00 AT Lien-H 13h30-15h30 Trajectoire-H	Voir programme ci-dessous		14h00-17h00 Accueil, aide administrative	

Le programme de SPo peut être modifié à tout moment. Merci de consulter le site internet www.sportouverte.ch (en travaux actuellement). Inscription obligatoire pour toutes les activités.
Le prix des activités inclut le repas/la collation, le matériel ou l'hébergement.
Pour toute nouvelle demande d'accueil, merci de recontacter Pierre au 079 217 36 42.

Jeudi 5 novembre	**Sortie randonnée** (10 fr., pique-nique inclus). Infos et inscriptions, contactez Grégoire (077 441 61 21)
Jeudi 12 novembre	**Sortie grimpe en extérieur** (10 fr., pique-nique inclus). Infos et inscriptions, contactez Grégoire (077 441 61 21)
Jeudi 26 novembre	**Sortie montagne SORTIE RÉSERVÉE AUX FEMMES** (10 fr., pique-nique inclus). Infos et inscriptions, contactez Luna (076 758 74 44)