

Novembre 2022

# La Newsletter



n°49



## A venir En Novembre

Samedi 5 novembre

*Soirée Dansante  
Beaumont -Monteux*

Mardi 8 novembre

*Bureau directeur*

Samedi 19 novembre

*Entraînement vélo débutant  
Beaumont Monteux*

Dimanche 20 novembre

*Championnat Régional Cross  
St Egrève (38)*

Mercredi 23 novembre

*Assemblée générale  
Beaumont Monteux*

Dimanche 27 novembre

*Randonnée centre Drôme*

## Week-end randonnée

Pour ce début de saison sportive, Coala26 a proposé deux week-end pour les aidants, un du 24 au 25 septembre et un autre du 15 au 16 octobre à Bouvante au Chalet de Beauvallon. Lors de ces journées, nos aidants ont pu combiner sport, répit et diététique. Les parcours de randonnée sur une dizaine de kilomètre ouvraient sur le massif du Vercors, offrant de splendides paysages à découvrir. Entre forêt et champ de prairie, les champignons se sont fait discrets mais pas pour Franck qui repart avec ce superbe cèpe !



Tout le monde a mis la main à la pâte avec l'aide de Céline, diététicienne, présente en octobre, afin de permettre à nos aidants de découvrir des recettes délicieusement saines à base de légumes de saison.



## Semaine bleue

COALA26 a participé à la semaine bleue qui a eu lieu du 3 au 9 octobre 2022. Nous avons proposé des activités sur tout le territoire, allant de Hauterives en passant par Bourg de péage jusqu'à Pierrelatte. Les activités proposées étaient en lien avec notre programme "Personnes Handicapées Vieillissantes".



## Action 1 - 10 ans



Pour souffler sa première bougie, Coala26 a organisé une randonnée culturelle dans le Sud de la Drôme, plus précisément sur la commune de St Montan. Visite des ruelles et de la maquette du château en début de matinée, et ensuite départ pour une courte, mais ardue, randonnée à la journée en direction de Larnas. Nous avons compté un peu plus d'une trentaine de personnes présentes et motivées venues profiter de ce beau soleil automnale.



## Jeu du mois

Quel sport n'est pas représenté aux Jeux Olympiques :

A) Football

B) Sport Boules

C) Tir à l'arc



Envoyez votre réponses par mail à :  
[newsletter.coala26@gmail.com](mailto:newsletter.coala26@gmail.com)



A paraître le mois prochain :  
Newsletter n°50 Décembre 2022