



RENTRÉE ADMR 2019

Venez fêter avec nous la Rentrée de l'ADMR 2019, **le Vendredi 20 Septembre !**

Au programme :

De 14h30 à 16h30 : Atelier créatif avec France Alzheimer

Découverte des tablettes numériques ARDOIZ

17h : venez partager un moment convivial autour du verre de l'amitié

ADMR Ardèche Cévenole - 1 place de la République 07230 Lablachère

Transport possible gratuitement : 04 75 37 97 34

VISITE MUCEM À MARSEILLE

JEUDI 19 SEPTEMBRE

Départ à 9h de les Vans

Retour à 20h à les Vans

Informations et inscriptions :
Vivre chez soi 04 75 94 95 20



SEMAINE BLEUE : DU 7 AU 11 OCTOBRE : RENSEIGNEMENTS AU CENTRE SOCIAL REVIVRE 06 52 82 13 48

ATELIER ALIMENTATION

Informations et exercices ludiques

Inscription obligatoire

Mercredi 9 Octobre de 10h à 12h

Salle Polyvalente - Gravières

APRES - MIDI

CONTE ET CUISINE

avec les enfants du centre de loisirs

Mercredi 9 Octobre à 14h30

Maison de retraite - Chambonas

SENSIBILISATION AUX RISQUES DOMESTIQUES ET AUX PREMIERS SECOURS

2 demi journées de formation avec les Sapeurs Pompiers de l'Ardèche : protection et alerte, obstruction des voies aériennes, malaises, brûlures, traumatismes....

Inscriptions avant le 17/10 | Places limitées | Adhésion obligatoire

Mardi 22 Octobre et Mardi 29 Octobre de 14h à 18h à l'ADMR de Lablachère

CYCLE ATELIERS CREATION

Atelier « Bonne Humeur »

Lundi 30 Septembre, Lundis 14 et 28

Octobre de 14h30 à 16h30

Sur inscription | Adhésion obligatoire

Association ADMR - Lablachère



CYCLE ATELIERS RELAXATION

Gérer le stress, Améliorer son sommeil
Harmoniser sa relation à soi et aux autres

Mardis 15 et 22 octobre de 17h à 18h

Hôpital de Chambonas

Sur inscription | Places limitées

Adhésion obligatoire



Je partage
Et je vis de
nouvelles
expériences

Je m'informe
et
je prends soin
de ma santé

CAFE DES AIDANTS

Les approches non médicamenteuses

Jeudi 26 Septembre et 24 Octobre de 14h30 à 16h

SPASAD Vivre chez Soi - Les Vans



Adhésion Club ADMR Annuelle : 35 €  Transport aux animations possible gratuitement

Inscription aux activités et renseignements : Estelle GAILLARD au 06 86 69 84 65

Fédération ADMR de l'Ardèche : 04 75 35 10 50

Programme téléchargeable sur internet www.leclub-admr-ardeche.fr



Une initiative soutenue
et financée par :

ardèche
LE DÉPARTEMENT

