



LUNDIS 1, 8, 15 et 29 11h - 12h
MERCREDI 10 AVRIL 14h - 15h

SÉANCE TAI CHI / QI GONG

FEDERATION ADMR - Aubenas



COMPLET

LES LUNDIS, MARDIS, MERCREDIS,
JEUDIS et VENDREDIS MATINS (sauf semaine 16)

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

EHPAD LE SANDRON (Ucel) : Lundi
EHPAD LES TERRASSES DE L'IBIE (Villeneuve de Berg) : Mardi
RESIDENCE DU VAL D'ARDECHE (Labégude) : Mercredi
EHPAD LE CHARNIVET (St Privat) : Jeudi
EHPAD LES TILLEULS (Montpezat sous Bauzon) : Vendredi

Proposé par



**INFOS/
INSCRIPTIONS :**
06 86 69 84 65

LUNDIS 1, 8, 15 et 29 AVRIL
15h00 - 16h00

SOPHROLOGIE

VILLA SAINTE MARTHE – Aubenas

COMPLET



MARDIS 2,9,16,23 et 30 AVRIL
10h00 - 11h30

ATELIER MEMOIRE

VILLA SAINTE MARTHE – Aubenas

Sur inscription | Places limitées



MARDIS 2,9,16,23 et 30 AVRIL
14h30 - 16h00

NEURORELAXATION ET NEUROMEDITATION

VILLA SAINTE MARTHE – Aubenas

COMPLET



MERCREDI 3 AVRIL
9h30 à 14h00

PREVENTION SANTE DIABETE: ATELIER CUISINE DIETETIQUE

Préparation d'un plat et
d'un dessert.
Proposé par



LE PALABRE - Aubenas
Sur inscription | Places limitées

JEUDIS 4 ET 25 AVRIL
9h30 - 11h30

ATELIER D-MARCHE

“Tous les jours, je marche
pour ma santé”

Salle du Club - Quartier le Clos
Alba la Romaine

Sur inscription | Places limitées



MARDIS 9 et 23 AVRIL
15h30 - 17h00

PREVENTION SANTE

« Les 5 sens en Eveil »

Séance 5 & 6

Proposé par  Brain Up
Association
POLE SENIORS

9 rue du Dr Pargoire Aubenas
Sur inscription | Places limitées

Ateliers D-Marche

Marcher améliore l'état de santé et renforce la prévention de certaines maladies.

L'objectif du programme D-marche est d'accompagner chacun à augmenter son nombre de pas au quotidien !

Un podomètre connectable à internet sera distribué afin de mesurer les progrès de chacun, de se motiver et d'atteindre quelques challenges !

Séjours « Séniors en Vacances » 2019
SERRE CHEVALIER du 31 Août au 7 Septembre 2019

Inscription jusqu'au 30 mai 2019

+ d'infos : 06 81 50 19 26

1er séjour à La Grande Motte : **COMPLET**

Une initiative soutenue et financée par :

ardèche
LE DEPARTEMENT



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

Le programme est téléchargeable sur internet www.leclub-admr-ardeche.fr



Suivez toute notre actualité
ADMR Ardèche