

**RENTREE ADMR 2019 - PORTES OUVERTES**

Venez fêter avec nous la Rentrée de l'ADMR 2019, **le Mardi 17 Septembre !**

9h30 : Petit déjeuner

De 10h à 12h : Atelier mémoire & inscription au cycle d'ateliers mémoire du mois d'Octobre

A 12h : Apéritif - Après-midi : Collation

ADMR Les Collines du Vivarais - 10 rue Vaucanson 07200 AUBENAS



**SOPHROLOGIE**

Les Lundis de 15h à 16h

Villa Sainte Marthe - Aubenas

**NEURORELAXATION ET**

**NEUROMEDITATION**

Les Mardis de 14h30 à 16h

Villa Sainte Marthe - Aubenas

Je partage  
Et je vis de  
nouvelles  
expériences

**SEMAINE BLEUE : DU 7 AU 12 OCTOBRE - INFORMATIONS : PÔLE SENIORS**

Je m'informe et  
je prends soin  
de ma santé



**CYCLE ATELIERS MÉMOIRE**

Venez booster votre mémoire avec 3 ateliers ludiques !  
Comprendre les différents type de mémoire. Jeux & exercices.

**Inscription obligatoire - nombre de place limitée**

**Les MERCREDIS 9, 16 et 23 Octobre de 14h30 à 17h**

Salle à coté de la mairie - Ucel

**ATELIER SOMMEIL**

« Les secrets d'un bon sommeil »

Conseils de prévention et astuces à mettre en place au quotidien.

Le Jeudi 3 Octobre de 9h 30 à 12h

Salle du Club - Alba la Romaine



**ATELIER SANTE DU DOS**

« Protéger son dos »

Conseils de prévention et astuces à mettre en place au quotidien.

Le Jeudi 17 Octobre de 9h30 à 12h

Salle du Club - Alba la Romaine



**ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE** Proposé par



EHPAD LE SANDRON (Ucel) : Lundi

EHPAD LES TERRASSES DE L'IBIE (Villeneuve): Mardi

RESIDENCE DU VAL D'ARDECHE (Labégude) : Mercredi

EHPAD LE CHARNIVET (St Privat) : Jeudi

EHPAD LES TILLEULS (Montpezat sous Bauzon) : Vendredi

**ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE**

Proposé par



Les Jeudis de 16h à 17h30

VILLA SAINTE MARTHE – Aubenas

**A VENIR NOVEMBRE / DECEMBRE**

**Activité Physique Adaptée avec SIEL BLEU  
Alba la Romaine**

**Qu'est ce que c'est ?** Venez assister à la conférence de présentation fin Octobre (date à confirmer) : présentation, mise en pratique et échange avec l'éducateur

A partir du 31 Octobre, tous les Jeudis de 16h30 à 17h30

Salle du Club - Alba la Romaine

**Sensibilisation aux Risques Domestiques et aux  
Premiers Secours - Aubenas**

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

**En Novembre**

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](http://www.leclub-admr-ardeche.fr)



Une initiative soutenue et financée par :

