

Je m'informe et  
je prends soin  
de ma santé

### ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE AVEC SIEL BLEU

Qu'est ce que c'est ? Venez assister à la conférence de présentation le lundi 23 septembre de 14h00 à 16h00 à St Félicien: présentation, mise en pratique et échange avec l'éducateurs en charge du groupe

(lieu à confirmer lors de votre inscription par téléphone au 06 79 46 99 00)

A partir du 24 septembre, tous les mardis de 9h à 10h

Gymnase de St Félicien

### CYCLE INAWA - TAIN L'HERMITAGE

« Avec l'atelier INAWA, j'équilibre ma posture en pédalant »

Journée d'inscription au cycle : 10 septembre à 10h00 à la Maison du Répit à Tain l'Hermitage

Lancement du cycle : lundi 30 septembre

Puis tous les lundis et jeudis jusqu'au lundi 18 novembre pour le bilan final

### CAFÉ MÉMOIRE

Espace convivial d'information et de partage aux familles, amis et personnes concernées par la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée. Animée par des bénévoles et une psychologue

Le 4ème vendredis de chaque mois de 14h30 à 16h30 (27/09, 25/10 et 22/11)

Brasserie Le Farconnet - 54 Quai Farconnet 07300 Tournon

### 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....

Inscription obligatoire - nombre de place limitée

Les Mardis 5 et 12 novembre de 14h à 17h30 à l'ADMR de Tournon

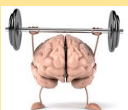


### CYCLE ATELIERS MÉMOIRE

Venez booster votre mémoire avec 3 ateliers mémoires ludiques et conviviales !

Inscription obligatoire - nombre de place limitée

Les lundis 2, 9 et 16 décembre de 14h à 17h à l'ADMR de Tournon





pour tous, toute la vie, partout

PREVENTION SANTE - VIE SOCIALE

Programme Club LES 3 RIVIERES

SEPTEMBRE → DÉCEMBRE 2019

### ATELIER TABLETTE NUMÉRIQUE COLLECTIF

16 ateliers numérique organisées entre septembre 2019 et juin 2020.  
Inscription obligatoire pour tout le cycle

Les vendredis 27 sept, 11 et 25 oct, 8 et 22 nov, 6 et 20 déc.

De 14h30 à 16h30 - à l'ADMR de St Félicien



Je partage et  
je vis de nouvelles  
expériences

### BATON DE PAROLES

Participez à des échanges riches et conviviales  
autour de thèmes choisis par les participants !



Vendredi 25 octobre : La Paix

Vendredi 20 décembre : Noël

Au Point Commun à Tournon

### RENCONTRES OCCITANES

Animées par le Groupe Libre d'Occitan



Chaque 2ème mardi du mois :  
08/10, 12/11, 10/12 de 15h à 16h30

Salle à manger du 2ème étage  
EHPAD de St Félicien

### SEMAINE BLEUE : INITIATION A LA PHOTOGRAPHIE

Explication théorique sur la prise en main de l'appareil photo, chasses aux images, tries et retouche...  
Prévoir d'apporter votre matériel de photographie et clé USB.



Vendredi 11 Octobre de 10h à 17h à l'ADMR de Tournon



### SORTIE INTERGENERATIONNELLE

MARDI 22 OCTOBRE

Visite du Château des Baux de Provence  
et la Carrière de Lumière

Repas tiré du sac - RDV à 8h00 à la Gare Routière  
de Tournon pour un départ à 8h30

23€ par personne (transport + visites)

Une initiative soutenue et financée par :



D'ARDECHE EN HERITAGE



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

Inscription aux activités et renseignements : Prescillia RUEL - 06 79 46 99 00

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)

