



**VENDREDI 5, 12, 19 ET 26 AVRIL**  
14H00 - 16H30

### PREVENTION SANTE

« Les 5 sens en Eveil »

Proposé par  Brain Up Association

Prévoir vêtement pour être à l'aise, chaussette épaisse

SALLE DES AINÉS - SAINT FÉLICIEN

**Inscription obligatoire**

**MARDI 9 AVRIL**

9H30 - 17H00

### INITIATION A LA PHOTOGRAPHIE

Proposée et animée par Jade, Ilona, Kimberley et Omid, jeunes en service civique au centre social de Tournon et Aurélien MAILLET, photographe

**+ d'info au verso du programme**

BUREAU ADMR - 45 AV DU 8 MAI 1945, 07300 TOURNON

**Inscription obligatoire, nombre de place limité**

**JEUDI 11 AVRIL**

14H00 - 16H30

### JOURNEE D'INSCRIPTION ATELIERS INAWA

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

Cycle de 2 séances par semaines sur Mai et Juin

**+ d'info au verso du programme**

 Atelier inawa

SALLE CERA - SAINT FÉLICIEN

**VENDREDI 12 ET 26 AVRIL**

14H15 - 16H15

### ATELIER TRICOT

Venez tricoter et partager votre savoir-faire en confectionnant des poupées, animaux... pour des enfants du Sahara

SALON DU 4ÈME - HÔPITAL DE ST FÉLICIEN



**Inscription obligatoire**

Une initiative soutenue et financée par :

 ardèche  
LE DEPARTEMENT



D'ARDÈCHE EN HERMITAGE

 ARCÈCHE  
Agglo



**JEUDI 28 AVRIL**

15H00 - 17H00

### ATELIER PATOIS

Salle de tous les âges

HÔPITAL DE ST FÉLICIEN

**Inscription obligatoire**

**MARDI 30 AVRIL**

9H30 - 13H30

### ATELIER CUISINE MALGACHE

Avec le Centre Social

**Repas pris sur place**

SALLE DES AINÉS - ST FÉLICIEN

**Inscription obligatoire**

*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

Adhésion Club ADMR Annuelle : 35 €

Transport aux animations possible gratuitement

Inscription aux activités et renseignements : Nathalie DELORD au 04 75 06 61 30

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

Le programme est téléchargeable sur internet [www.leclub-admr-ardeche.fr](http://www.leclub-admr-ardeche.fr)



#### JOURNÉE D'INITIATION À LA PHOTOGRAPHIE

Venez découvrir la photographie autour de notre patrimoine. Déroulé de la journée :

- Matin : rdv à 10h00 au bureau de l'ADMR de Tournon - Cours de base sur la photo, prise de vue...
- Midi : **repas offert sur place par La Cuisine Ardéchoise**
- Après-midi: chasse aux images sur la commune : passerelle Marc Seguin, Chapelle... Retour au bureau pour le traitement et la sauvegarde des images

Ouvert aux débutants - Apportez votre propre appareil photo - Prévoir une clé USB

Inscription auprès du Centre Social de Tournon au 04 75 07 01 81

#### CYCLE ATELIER INAWA

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

Les Ateliers Inawa sont des ateliers d'activités physiques adaptées qui **favorisent l'autonomie, l'équilibre de la marche et soulagent les souffrances du dos et du bassin**. Ils sont basés sur l'utilisation d'un **vélo ergonomique doté d'une selle mobile innovante** et complétés par des exercices debout/assis.

|  |
|--|
|             |
| <b>Seniors actifs de l'Ardèche ou personne fragilisée ou pathologie motrice</b>                |
| <b>QUALITÉ DE MARCHÉ DOS ET POST-CHUTES</b><br>Améliorer sa condition physique                 |
| les lundis et jeudis<br>groupe 1 : de 9h à 10h<br>groupe 2 : de 10h à 11h<br>du 06/05 au 27/06 |
| Salle CERA à St Félicien   |
| 1,20€ par séance   |
| Présentation et inscription :<br>jeudi 11 avril de 14h à 16h<br>salle CERA de St Félicien      |
| Soit 2h d'activité sur la qualité de la marche par semaine pendant 11 semaines                 |

#### JOURNÉE DE PRÉSENTATION ET D'INSCRIPTION

**JEUDI 11 AVRIL 2019 À 14H00**

**À LA SALLE CERA À ST FÉLICIEN**

Cycle de 2 séances d'une heure par semaine

Sur Mai et Juin 2019

**CYCLE PAYANT : 1,20€ PAR PERSONNE ET PAR SÉANCE**