

## PARCOURS DU COEUR

Pour la 2e édition, cette année, participez aux 2 Parcours du Cœur organisés sur votre territoire:

**Dimanche 15 Septembre** : départ à 9h30 pour le 7 kms et 10h00 pour le 4 kms,

**Lac des Ramiers de Vernoux**

**Samedi 5 Octobre** : départ à 14h00, avec 2 parcours au choix (5 ou 9 kms)

**CEP du Prieuré à St Péray**



**OUVERT A TOUS**

Tarif : 5 € et gratuit pour les - 10 ans

**Rafraichissements et collations prévus sur place**



## RENTRÉE ADMR 2019

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

De 10h à 12h : dépistage du Diabète

De 12h à 14h : Buffet

De 14h à 16h30 : présentation et inscription au cycle numérique lancée cette année sur St Péray

**ADMR Pays de Vernoux - Rhône Crussol, 426 av Georges Clémenceau 07500 GG**

**OUVERT A TOUS**

**Inscription au 04 75 55 20 20 - Transport possible gratuitement**



## **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

**Judi 26 Septembre et Judi 3 Octobre de 14h à 18h à St Péray (lieu à confirmer)**



## **CYCLE ATELIER NUMÉRIQUE COLLECTIF**

6 ateliers numérique organisées entre septembre et décembre -

Inscription obligatoire pour tout le cycle

**Les mardis 1er et 29 Octobre**

**St Péray - Salle à confirmer**



## **CYCLE ART THÉRAPIE**

Atelier Mosaique avec ABEPIC

**Début du cycle : vendredi 11 octobre à 14h00**

**Vernoux - Salle à confirmer**



Je m'informe  
et je prends soin  
de ma santé

Je partage et  
je vis de nouvelles  
expériences

Une initiative soutenue et financée par :

 ardèche  
LE DÉPARTEMENT



**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)**

