

ACTIVITÉS DE PRÉVENTION
DESTINÉES AUX SÉNIORS

**PROGRAMME CLUB
JANV. à MARS. 2024**

ADMR ARDÈCHE CÉVENOLE

Lablachère • Chambonas • Les Vans

Activité sportive adaptée à tous les niveaux

SPORT SÉNIORS

Mobil-Sport 26/07



JANV. vendredi 12, 19 et 26

FEV. vendredi 2, 9 et 16

MARS. vendredi 8, 15, 22 et 29



**de 10h45
à 11h45**

Salle Polyvalente CHAMBONAS

Venez prendre soin de
vous et fabriquer des
produits naturels avec
Hélène, socio-
esthéticienne.



**Centre social Revivre
LES VANS**

Atelier **PRODUITS
NATURELS**

Hélène Coche-Déquiant

JANV. lundi 22

FEV. lundi 19

MARS. lundi 18

**de 9h30
à 11h30**

en partenariat avec



Atelier **L'ESTIME DE SOI
AU COEUR DU
BIEN-ÊTRE**

Venez trouver les clés pour une
meilleure connaissance de soi, pour
être mieux avec ses émotions et
avec les autres

ufolep

**Les vendredis 1er,
8, 15 et 22 MARS**

**de 9h30
à 12h00**

**Centre social Revivre
LES VANS**

en partenariat avec



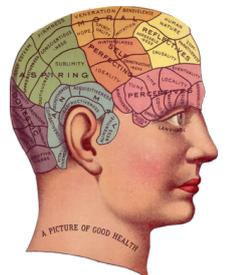
ATELIER MÉMOIRE

Atelier ludique sous la forme de jeux et d'exercices pour faire
travailler votre mémoire dans la bonne humeur et la convivialité !

**Tous les vendredis
(sauf vacances
scolaires)**

**de 9h30
à 11h30**

**Association ADMR
LABLACHERE**



en partenariat avec



IMPORTANT

- Les inscriptions sont obligatoires pour les ateliers :
Aurélie BOR au 06 86 69 84 65 ou
04 75 35 10 50
- Adhésion Club ADMR annuelle : 35 €
(sauf atelier Mémoire & Estime de soi)
- Transport aux animations possible gratuitement

