



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



vendredi 12, 19 et 26 **JANV.**
vendredi 2, 9 et 16 **FEV.**
vendredi 8, 15, 22 et 29 **MARS.**

de 10h45 à 11h45



Salle Polyvalente CHAMBONAS

en partenariat avec 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-Déquant

lundi 22 **JANV.**
lundi 12 **FEV.**
lundi 18 **MARS.**

de 9h30
à 11h30

en partenariat avec
(CENTRE SOCIAL REVIVRE)

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

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

ufolep



Les vendredis 8,
15, 22 et 29 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 !

à partir du 12 janvier

Tous les vendredis
(sauf vacances scolaires)

de 9h30
à 11h30

Association ADMR
LABLACHERE



en partenariat avec



IMPORTANT

• Les inscriptions sont obligatoires pour les ateliers :

contact : Aurélie BOR au 06 86 69 84 65

• Adhésion Club ADMR annuelle : 35 €

(sauf atelier Mémoire et Estime de Soi)

Transport aux animations possible gratuitement



Fédération ADMR de
l'Ardèche 04 75 35 10 50

Programme téléchargeable
sur www.admr-ardeche.fr

HAPPY VISIO

Des conférences et des ateliers gratuits en ligne.



www.happyvisio.com
code partenaire ADMR07

Besoin d'aide ?
01 76 28 40 84



Ardèche
LE DÉPARTEMENT

Une initiative soutenue
et financée par :