



ACTIVITÉS DE PRÉVENTION
DESTINÉES AUX SÉNIORS

PROGRAMME CLUB
JANVIER à MARS 2024
ADMR LES COLLINES DU VIVARAIS

Laviolle • Aubenas

CAFÉ DES AIDANTS Association Française des aidants

Autour d'un café, venez échanger
votre expérience avec d'autres aidants



L'or Noir
AUBENAS

JANV.
FEV.
MARS.

date à confirmer

de 14h30
à 16h00

PRODUITS NATURELS

Hélène Coche-Déquécant



JANV. jeudi 18
FEV. jeudi 15
MARS. jeudi 14

Salle Polyvalente
LAVIOLLE

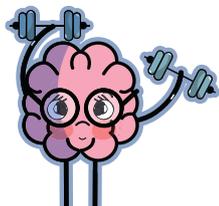
de 14h00
à 16h00

MÉMOIRE / CHANT

Atelier mémoire en musique et en chanson
!Faire travailler ses méninges en s'amusant



JANV. mercredi 31
FEV. mercredi 28
MARS. mercredi 27



Salle Polyvalente
LAVIOLLE

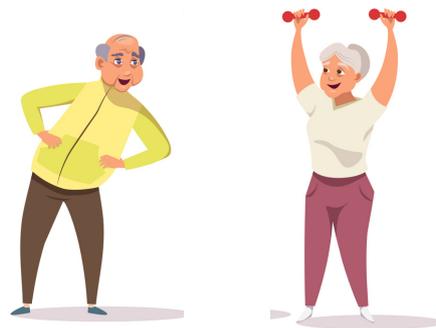
de 14h00
à 16h00

SPORT SÉNIORS

Mobil-Sport 26/07

Activité sportive adaptée à tous les niveaux

JANV. jeudi 4, 11, 18 et 25
FEV. jeudi 1, 8, 15
MARS. jeudi 7, 14, 21 et 28



Salle Polyvalente
LAVIOLLE

de 10h30
à 11h30

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 €
- 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 :