

**ACTIVITÉS DE PRÉVENTION
DESTINÉES AUX SÉNIORS**

**PROGRAMME CLUB
JANV. À FÉV 2024**

ADMR NORD ARDECHE RHONE

**Annonay • Peaugres
Davézieux • Lalouvesc**

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

SIEL BLEU



Activité sportive adaptée
à tous les niveaux

compagnie



tous les Jeudis

**Maison du
temps libre
PEAUGRES**

**de 9h30
à 10h30**

GALETTES ET CHANSONS



Venez passer une
après-midi conviviale !



Vendredi 5 janvier

**de 14h30
à 17h00**

**EHPAD Mon Foyer
ANNONAY**

ATELIER CRÉATIF

avec Marie-Christine BRUNEL

Cycle de 10 séances de février à mai : Peinture,
dessin, découpage, macramé, poterie...

**lundi 5 et 12
février**

**de 14h00
à 16h00**



**Centre d'animation Culturel
LALOUVESC**

ATELIER MÉMOIRE

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

**vendredi 19 janvier
et 16 février**

**de 14h30
à 16h30**



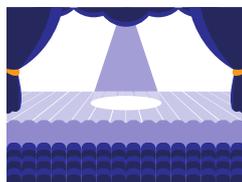
**Groupama - 931 route de Lyon
DAVEZIEUX**

Atelier

EXPRESSION ARTISTIQUE

Activités artistiques autour de jeux
théâtraux favorisant l'expression
individuelle et collective dans un
environnement bienveillant

Compagnie Tout CouR



**Vendredi 26 janvier
9 et 23 février**

**EHPAD Mon Foyer
ANNONAY**

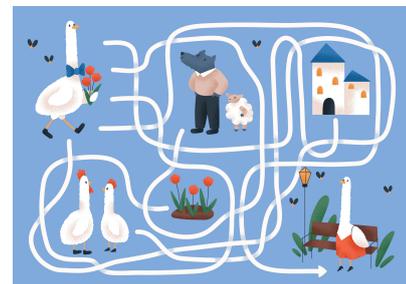
**de 14h30
à 17h00**

Atelier **PRÉVENTION**

Atelier ludique sur l'alimentation,
l'aménagement du logement, la
mémoire, le sommeil...

jeu de l'oie
"Au diable la vieillesse"

**Vendredi
2 février**



**Groupama
931 route de Lyon
DAVEZIEUX**

**de 14h30
à 16h30**

IMPORTANT

- Les inscriptions sont obligatoires pour les ateliers :
Contact Carole GUILLOUX 06 81 50 19 26
cguilloux@fede07.admr.org
- Adhésion Club ADMR annuelle : 35 €
- Les ateliers sont limités en nombre de participants
- Transport aux animations possible gratuitement