



ACTIVITÉS DE PRÉVENTION  
DESTINÉES AUX SÉNIORS

**PROGRAMME CLUB  
ADMR ARDECHE CEVENOLE  
AVRIL à JUIN 2023**

**LABLACHÈRE  
CHAMBONAS  
LES VANS**



Un moment de partage  
qui stimule la vitalité et  
valorise la créativité de  
chacun

ATELIER  
**DANSE**

AVEC MARION GINER

**MAI**  
vendredi 5 et 26  
**JUIN**  
vendredi 9 et 23

de **10h00**  
à **11h00**

**Centre social Revivre  
1 Pl. du Temple, LES VANS**

**inscriptions 06 86 69 84 65**



**Salle polyvalente  
CHAMBONAS**



**inscriptions 06 86 69 84 65**

Activité sportive adaptée à tous les  
niveaux

**SPORT  
SENIORS**

TOUS NIVEAUX  
MOBIL SPORT 26/07



**AVRIL**  
mardi 4 et 25  
**MAI**  
mardi 2, 9, 16, 23 et  
30  
**JUIN**  
mardi 13, 20 et  
27

de **10h30**  
à **11h30**

ATELIER  
**PRODUITS  
NATURELS**

AVEC HÉLÈNE COCHE DEQUEANT

Venez découvrir comment utiliser des produits naturels au  
quotidien

**vendredi 28 avril  
vendredi 12 mai  
vendredi 2 juin**

de **9h30**  
à **11h30**



**inscriptions 06 86 69 84 65**

**Association ADMR  
LABLACHÈRE**

EN LIGNE **HAPPY  
VISIO**

Des conférences et des ateliers gratuits en  
ligne.

**Bien être • Vie pratique  
Santé • Culture • Cuisine  
Divertissement • Aidants**

[www.happyvisio.com](http://www.happyvisio.com)  
code partenaire ADMR07

Happy Visio



Besoin d'aide ?  
01 76 28 40 84

**IMPORTANT**

- Les inscriptions sont obligatoires pour les ateliers :  
Estelle GAILLARD au **06 86 69 84 65** ou  
**04 75 35 10 50**
- Adhésion Club ADMR annuelle : 35 €  
Transport aux animations possible gratuitement



pour tous, toute la vie, partout

Fédération ADMR de l'Ardèche  
04 75 35 10 50

Programme téléchargeable sur  
[www.admr-ardeche.fr](http://www.admr-ardeche.fr)



**Ardèche**  
LE DÉPARTEMENT

Fondation  
Généralités Solidaires  
Henri Baboin-Jaubert

Une initiative soutenue  
et financée par :