

ACTIVITÉS DE PRÉVENTION

DESTINÉES AUX SENIORS

**PROGRAMME CLUB**  
**ADMR LES COLLINES DU VIVARAIS**  
**AVRIL à JUILLET 2023**

**AUBENAS**  
**LAVIOLLE**  
**ALBA LA ROMAINE**

**SOPHROLOGIE**

CÉCILE SIMON

La sophrologie est une méthode qui vise la connaissance de soi et l'équilibre entre les émotions, les pensées et le corps. Détente et respiration sont les maîtres mots de cette pratique



**Le Palabre**  
**AUBENAS**

**AVRIL**  
vendredi 28  
**MAI**  
vendredi 12 et 26  
**JUIN**  
vendredi 9 et 23

de 10h00  
à 11h00



**CAFÉ DES AIDANTS**

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



jeudi 6 avril

jeudi 11 mai

jeudi 8 juin

jeudi 6 juillet

de 14h30  
à 16h00

**L'Or Noir - Aubenas**

infos :  
**07 84 20 04 25**



Venez découvrir comment utiliser des produits naturels au quotidien

**ATELIER**  
**PRODUITS NATURELS**

AVEC HÉLÈNE COCHE DEQUEANT



jeudi 13 avril

jeudi 11 mai

jeudi 8 juin

de 14h30  
à 16h30

**Salle polyvalente**  
**LAVIOLLE**

**SPORT SENIORS**

TOUS NIVEAUX

MOBIL SPORT 26/07



Activité sportive adaptée à tous les niveaux

**AVRIL**  
vendredi 7 et 28

**MAI**  
vendredi 5, 12 et 26

**JUIN**  
vendredi 2, 9, 16, 23 et 30

**Salle polyvalente**  
**LAVIOLLE**

de 10h00  
à 11h00

**ATELIER D-MARCHE**

Grâce au programme D-Marche augmentez votre nombre de pas au quotidien !

Un podomètre connectable à internet sera offert !

jeudi 1 juin

jeudi 15 juin

jeudi 29 juin

de 14h00  
à 16h00

**Salle polyvalente**  
**LAVIOLLE**

**ATELIER D-MARCHE**

Grâce au programme D-Marche augmentez votre nombre de pas au quotidien ! Un podomètre connectable à internet sera offert !

lundi 15 mai

lundi 5 juin

lundi 19 juin

de 9h30  
à 11h30

**Salle des fêtes**  
**SAINT PONS**

**ATELIER**  
**PRODUITS NATURELS**

AVEC HÉLÈNE COCHE DEQUEANT



vendredi 21 avril

vendredi 5 mai

vendredi 9 juin

de 9h30  
à 11h30

**Salle des Aînés**  
**ALBA LA ROMAINE**

**ATELIER BIEN MANGER BIEN BOUGER**

COMITÉ DÉPARTEMENTAL UFOLEP 07

Cycle de 6 ateliers alternant des conseils en nutrition et de l'activité physique adaptée.



les vendredis  
26/05, 2/06,  
16/06, 23/06,  
30/06 et 7/07

de 9h00  
à 11h00

**Salle des Aînés**  
**ALBA LA ROMAINE**

**SPORT SENIORS**  
TOUS NIVEAUX  
MOBIL SPORT 26/07

**AVRIL**  
jeudi 27

**MAI**  
jeudi 4, 11 et 25

**JUIN**  
jeudi 1, 8, 15, 22 et 29

de 10h00  
à 11h30

**Salle Eysseric**  
**ALBA LA ROMAINE**

**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



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)



**HAPPY VISIO**

Des conférences et des ateliers gratuits en ligne.



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

Besoin d'aide ?  
01 76 28 40 84



**Ardèche**  
LE DÉPARTEMENT

