



pour tous, toute la vie, partout
Prévention Santé & Lien Social

PROGRAMME CLUB LES COLLINES DU VIVARAIS

**Aubenas
Alba la Romaine
Laviolle**

DESTINÉ
AUX SÉNIORS

**Programme de
AVRIL à JUIN 2022**



SPORT SENIORS TOUS NIVEAUX

AVEC MOBIL SPORT 26/07

Activité sportive adaptée à tous les niveaux.



- jeudi 7 et 14 avril
- jeudi 5, 12, 19 mai
- jeudi 2, 9, 16, 23 et 30 juin

Salle Eysseric de 10h00
ALBA LA ROMAINE à 11h30

ATELIER PRODUITS NATURELS

AVEC HÉLÈNE COCHE DEQUEANT

- 1 - Fabrication du savon
- 2 - Routine beauté au naturel
- 3 - Ménage écolo sans eau



- vendredi 22 avril
- vendredi 20 mai
- vendredi 24 juin

Salle des Aînés de 9h30
ALBA LA ROMAINE à 11h30



- mercredi 13 avril
- mercredi 11 mai
- mercredi 8 juin

Pôle Séniors de 14h30
AUBENAS à 16h30

ATELIER NUMERIQUE

AVEC SEBASTIEN PIERREFEUX

Initiation informatique
réservée aux débutants



ALBA LA ROMAINE

- mardi 5 et 20 avril
 - mardi 3 mai
- de 9h30
à 11h30

COMPLET

LAVIOLLE

Salle de la Mairie

- jeudi 7 et 21 avril
 - jeudi 5 et 19 mai
- de 14h00
à 16h00

ATELIER BRAIN GYM®

AVEC STEPHANIE BOUGRÉ

Le Brain Gym apporte du mieux-être au quotidien.

Il favorise la communication entre le corps et les fonctions cognitives par des activités motrices et artistiques, des outils simples et ludiques.



- mercredi 6 avril
- mercredi 4 et 18 mai
- mercredi 1^{er}, 15 et 29 juin

Pôle Séniors de 14h30
AUBENAS à 16h30

EN LIGNE HAPPY VISIO

Des conférences et des ateliers gratuits en ligne.



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

www.happyvisio.com
code partenaire ADMR07



Besoin d'aide ?
01 76 28 40 84

IMPORTANT

- Les inscriptions sont obligatoires pour les ateliers :
Au 06 86 69 84 65 ou par mail abor@fed07.admr.org
- Adhésion Club ADMR annuelle : 35 €
- Les ateliers sont limités en nombre de participants
- 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



ardèche
LE DÉPARTEMENT

Fondation
Généralistes Solidaires
Henri Baboin-Jaubert

Une initiative soutenue
et financée par :