



**ALISSAS
MARIAC
PRIVAS**

**ACTIVITÉS DE PRÉVENTION
DESTINÉES AUX SENIORS**

**PROGRAMME CLUB
ADMR EYRIEUX OUVÈZE
SEPTEMBRE à DECEMBRE 2022**

CYCLE SOPHROLOGIE

BRIGITTE MOUTÉ

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.



**Dates à venir
(à partir d'octobre)**

**Résidence Les mûriers de l'enclos
ALISSAS**

SEMAINE BLEUE BIEN VIVRE À DOMICILE

CHRISTIANE BOISSIN

Animation joyeuse et ludique autour de 3 thèmes : L'alimentation, l'activité physique et l'adaptation à son environnement. Prévoir une tenue confortable.



**Mardi
4 octobre**

**de 14h30
à 16h30**

**Résidence Les mûriers de l'enclos
ALISSAS**



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Les séances d'activité physique sont «adaptées» aux profils des participants et participantes pour permettre à tous et toutes de pratiquer.



**Tous les jeudis
à partir du 15 septembre**

**de 14h30
à 15h30**

Venir en tenue confortable

**Salle du Pont
MARIAC**

ATELIER NUMÉRIQUE SMARTPHONE & TABLETTE

Familiarisez-vous avec votre matériel et devenez autonome dans vos démarches en ligne ! Venir avec son smartphone ou sa tablette numérique.



vendredi 16 et 30 sept. Se familiariser avec l'objet
vendredi 21 et 28 oct. Internet quézako ?
vendredi 18 et 25 nov. Les applications
vendredi 9 et 16 déc. Naviguer en sécurité

**de 10h00
à 11h30**

**Maison des associations
PRIVAS**

IMPORTANT

- Les inscriptions sont obligatoires pour les ateliers : Anaëlle KANIA au **06 70 75 70 72** ou **04 75 35 10 50**
- Adhésion Club ADMR annuelle : 35 €



pour tous, toute la vie, partout

Fédération ADMR de l'Ardeche
04 75 35 10 50

Programme téléchargeable sur
www.admr-ardeche.fr



ADMR ARDÈCHE

HAPPY VISIO

Des conférences et des ateliers gratuits en ligne.



www.happyvisio.com
code partenaire ADMR07

Besoin d'aide ?
01 76 28 40 84



Ardeche
LE DÉPARTEMENT

Fondation
Généralités Solidaires
Henri Baboin-Jaubert