



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

## PROGRAMME CLUB LES TROIS RIVIÈRES

**Saint Félicien**

DESTINÉ  
AUX SÉNIORS

**Programme de  
AVRIL à JUIN 2022**



## ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Activité sportive adaptée à tous les niveaux.



**TOUS LES LUNDIS**

**Gymnase  
SAINT FÉLICIEN** de 14h00  
à 15h00

## ATELIER DÉMARCHE ZÉRO DÉCHET

Venez découvrir comment utiliser des produits naturels au quotidien



• **mardi 12 avril**  
Une cuisine zéro déchet  
• **mardi 24 mai**  
Les indispensables de l'été

**Salle du CERA  
SAINT FÉLICIEN** de 14h30  
à 16h30

Kanlaréla

## KANLARELA

Actions artistiques et de bien-être.



**Tous jeudis** (sauf vacances scolaires)  
de 14h30 à 17h00

**Salle des Fêtes • SAINT FÉLICIEN**

## ATELIER CUISINE

Cuisine diététique et nutrition  
Repas partagé avec le Centre Socio-culturel  
de Tournon



**mardi 10 mai**

de 9h30  
à 14h00



**Salle des Fêtes  
SAINT FÉLICIEN**

## 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



Besoin d'aide ?  
01 76 28 40 84



## CAFÉ DES AIDANTS

Possibilité de venir avec la  
personne aidée, des activités  
lui seront proposées durant  
le temps du café.

- samedi 2 avril
- samedi 7 mai
- samedi 4 juin

**L'Auberge de  
SAINT FÉLICIEN** de 10h00  
à 11h30

### IMPORTANT

- Les inscriptions sont obligatoires pour les ateliers :  
Contact Carole GUILLOUX 06 81 50 19 26  
ou par mail [cguilloux@fedeo7.admr.org](mailto:cguilloux@fedeo7.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](http://www.admr-ardeche.fr)



**Ardèche**  
LE DÉPARTEMENT

Fondation  
Généralistes Solidaires  
Henri Baboin-Jaubert

Une initiative soutenue  
et financée par :