

**PROGRAMME CLUB
 NORD ARDECHE RHONE**

**Annonay
 Peaugres**

DESTINÉ
 AUX SÉNIORS

**Programme de
 AVRIL à JUILLET 2022**



**ACTIVITÉ
 PHYSIQUE ADAPTÉE**

Activité sportive adaptée à tous les niveaux.

TOUS LES JEUDIS

**Maison du temps libre
 PEAGRES**

de 9h30
 à 10h30

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

**ATELIER
 PLANTES**

AVEC AUDE DI BIN
 NATUROPATHE



• vendredi 15 avril
 • vendredi 20 mai

**EHPAD Mon foyer de 14h30
 ANNONAY à 17h00**

**Balade : Partez à la découverte
 des plantes qui vous entourent**

**vendredi 17 juin
 de 14h30 à 17h00**

lieu : à venir

**ATELIER
 DÉMARCHE ZÉRO DÉCHET**

Venez découvrir comment utiliser des produits naturels au quotidien



• vendredi 29 avril
 le ménage écologique
 • vendredi 13 mai
 les indispensables de l'été

**ADMR Pôle des
 Cévennes
 ANNONAY**

de 14h30
 à 16h30

**ATELIER
 EXPRESSION
 ARTISTIQUE**

Venez découvrir des techniques, développer votre imaginaire et stimuler votre créativité dans un environnement bienveillant.

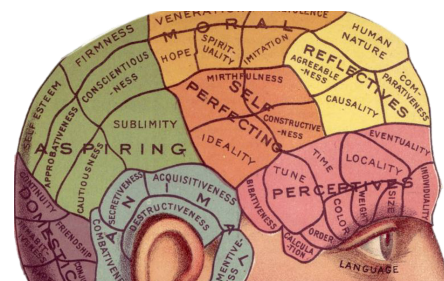


• vendredi 8 avril
 • vendredi 6 mai
 • vendredi 3 juin
 • vendredi 1 juillet

**EHPAD mon foyer de 14h30
 ANNONAY à 17h00**

**ATELIER
 MÉMOIRE**

Venez agiter vos neurones ! Atelier ludique



• vendredi 10 juin
 • vendredi 24 juin
 • vendredi 8 juillet

**ADMR Pôle des
 Cévennes
 ANNONAY**

de 14h30
 à 17h00

IMPORTANT

- Les inscriptions sont obligatoires pour les ateliers :
- Contact Carole GUILLOUX 06 81 50 19 26 ou par mail cguilloux@fede07.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



Une initiative soutenue et financée par :

