ADMR
pour tous, toute la vie, partout

ACTIVITÉS DE PRÉVENTION DESTINÉES AUX SÉNIORS

PROGRAMME CLUB SEPTEMBRE 2023

ADMR NORD ARDECHE RHONE

Annonay • Peaugres
Davézieux • Lalouvesc

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

SIEL BLEU

Activité sportive adaptée à tous les niveaux

tous les Jeudis à partir du 7 septembre.

Maison du temps libre PEAUGRES

de 9h30 à 10h30

EN LINE **HAPPY VISIO**

Happy Visio

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

www.happyvisio.com
code partenaire ADMR07

Atelier

L'ESTIME DE SOI AU COEUR DU BIEN-ÊTRE

Ufolep

Venez trouver les clés pour une meilleure connaissance de soi, pour être mieux avec ses émotions et avec les autres.

YOGA

Vendredi 1er septembre

de 14h30 à 16h30

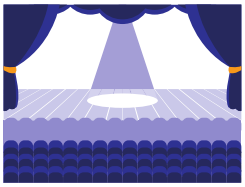
Groupama - 931 route de Lyon DAVEZIEUX

Atelier

EXPRESSION ARTISTIQUE

Compagnie Tout CouR

Activités artistiques autour de jeux théâtraux favorisant l'expression individuelle et collective dans un environnement bienveillant



Vendredi 8, 15, 22 et Lundi 25 septembre

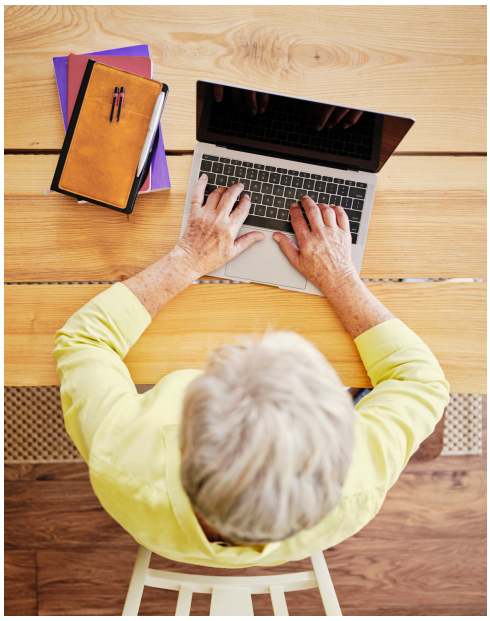
de 14h30 à 17h00

EHPAD Mon Foyer ANNONAY

Cycle

PARCOURS NUMERIQUE SENIORS

Atelier d'initiation informatique
Cycle de 12 séances réservés aux débutants



Le Mardi du 12 septembre au 23 novembre

de 10h00 à 12h00

Centre d'animation Culturel LALOUVESC

Carsat Retraite & Santé au travail Rhône-Alpes

IMPORTANT

- Les inscriptions sont obligatoires pour les ateliers : Contact Carole GUILLOUX 06 81 50 19 26 cguilloux@fede07.admr.org
- Adhésion Club ADMR annuelle : 35 €
- Les ateliers sont limités en nombre de participants
- Transport aux animations possible gratuitement

ADMR
pour tous, toute la vie, partout

Fédération ADMR de l'Ardèche 04 75 35 10 50

Programme téléchargeable sur www.admr-ardeche.fr

HAPPY VISIO

Des conférences et des ateliers gratuits en ligne.

Happy Visio

www.happyvisio.com
code partenaire ADMR07

Besoin d'aide ?
01 76 28 40 84

Conférence des financeurs — Prévention de la perte d'autonomie

Ardèche LE DÉPARTEMENT

Une initiative soutenue et financée par :