



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

PROGRAMME CLUB LES 5 VALLÉES

**Prades
Jaujac**

DESTINÉ AUX SÉNIORS

Programme de
JANVIER à MARS 2022



ATELIER PRODUITS NATURELS

Venez découvrir comment
utiliser des produits naturels
au quotidien.



• **Vendredi 14 janvier**

Le Miel et ses vertus

• **Vendredi 11 février**

Les bienfaits du Citron

• **Vendredi 11 mars**

À la découverte des argiles

de 14h00
à 16h00

**Salle du Presbytère
JAUJAC**

+ 1 fois par mois jusqu'en juin

ATELIER BRAIN GYM®

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.



• **Lundi 10 et 24 janvier**

• **Lundi 7 février**

• **Lundi 7, 21 mars**

de 9h30
à 11h30

**Salle Polyvalente
PRADES**

+ tous les 15 jours jusqu'au 13 juin
(sauf vacances scolaires)

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@fede07.admr.org
- Adhésion Club ADMR annuelle : 35 €
- Les ateliers sont limités en nombre de participants
- Le pass sanitaire est obligatoire pour participer aux ateliers
- 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 :



ardèche
LE DEPARTEMENT