

Programme Club Ardèche Cévenole

Destiné aux séniors

OCTOBRE 2021

Une initiative soutenue et financée par :



PARCOURS NUMÉRIQUE

Ateliers d'Initiation informatique

réservés aux débutants

12 ateliers

A partir du 19 octobre

1 mardi après-midi /quinzaine

De 14h30 à 17h00

Salle de la mairie

Gravières

Inscrivez-vous vite !

Sur inscription - Nombre de place limité

PREVENTION DES CHUTES

Les chutes ça se prévient !

Nous ferons un petit tour d'horizon sur les risques de chutes et également les trucs et astuces

pour les éviter !

L'atelier se terminera par des exercices d'équilibre.

Mercredi 6 Octobre

De 10h00 à 12h

Salle de la mairie

Gravières



Sur inscription - Nombre de place limité

SEMAINE BLEUE :+ D'infos sur les autres ateliers : 06 52 82 13 48

CYCLE ATELIERS EQUILIBRE

Participez à des ateliers d'équilibre et de motricité.

Avec



Mardi 12 Octobre

Mardi 19 Octobre

De 10h à 11h30

Salle polyvalente

Chambonas

Sur inscription - Nombre de place limité

CYCLE ATELIERS ART THERAPIE

A partir du Lundi 25 Octobre

1 Lundi après-midi / quinzaine

De 14h30 à 16h30

Association ADMR

1 place de la République

Lablachère

Sur inscription - Nombre de place limité

CYCLE ATELIERS PLANTES - 0 DECHETS

Venez découvrir comment utiliser des produits

naturels au quotidien

avec Hélène, socio-esthéticienne

Jeudi 27 Octobre

Zéro Déchets - fabrication de produits ménagers

De 9h30 à 12h00

Association ADMR

Lablachère

Sur inscription - Nombre de place limité

CONFERENCES ATELIERS EN LIGNE

Participez à des activités ludiques et culturelles en visioconférence



Rendez-vous sur le site [Happyvisio.com](https://www.happyvisio.com) - Inscrivez-vous gratuitement avec le code partenaire **ADMR07**

Besoin d'aide ?

01 76 28 40 84

contact@happyvisio.com

Adhésion Club ADMR Annuelle : 35 €

Transport aux animations possible gratuitement

Inscription et renseignements : Estelle GAILLARD au 06 86 69 84 65 - egaillard@fede07.admr.org



Fédération ADMR de l'Ardèche : 04 75 35 10 50

Programme téléchargeable www.admr-ardeche.fr