

## 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](mailto: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](mailto:egaillard@fede07.admr.org)**



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

**Programme téléchargeable [www.admr-ardeche.fr](http://www.admr-ardeche.fr)**