



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

## PROGRAMME CLUB LES COLLINES DU VIVARAIS

**Aubenas  
Alba la Romaine  
Laviolle**

DESTINÉ  
AUX SÉNIORS

Programme de  
**JANVIER à MARS 2022**



## SPORT SENIORS TOUS NIVEAUX

AVEC MOBIL SPORT 26/07

Activité sportive adaptée à tous les niveaux.



- jeudi 13, 20 et 27 janvier
  - jeudi 3 et 10 février
  - jeudi 3, 10, 17, 24 et 31 mars
- + séance extérieure 1 fois par semaine jusqu'au 23 juin (sauf vacances scolaires)

**Salle Eysseric** de 10h00  
**ALBA LA ROMAINE** à 11h30

## ATELIER PRODUITS NATURELS

AVEC HÉLÈNE COCHE DEQUEANT

- 1 - Chouchouter ses mains
- 2 - L'automassage
- 3 - Les HE au jardin



- vendredi 28 janvier
- vendredi 25 février
- vendredi 25 mars

**Salle des Aînés** de 9h30  
**ALBA LA ROMAINE** à 11h30



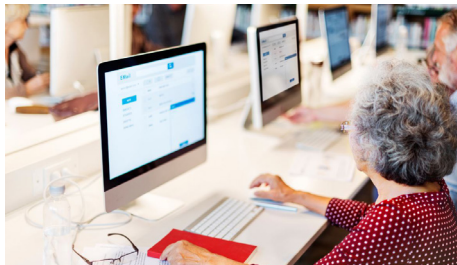
- mercredi 19 janvier
- mercredi 16 février
- mercredi 16 mars

**Pôle Séniors** de 14h30  
**AUBENAS** à 16h30

## ATELIER NUMERIQUE

AVEC SEBASTIEN PIERREFEUX

Initiation informatique  
réservée aux débutants



mardi 11/01, 25/01, 08/02,  
22/02, 08/03

**COMPLET**

**ALBA LA ROMAINE**

- jeudi 13 et 27 janvier
- jeudi 10 et 24 février
- jeudi 10 et 24 mars

+ tous les 15 jours jusqu'au 19 mai

**Salle de la Mairie** de 14h00  
**LAVIOLLE** à 16h00

## ATELIER BRAIN GYM®

AVEC STEPHANIE BOUGRÉ

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.



- mercredi 12 et 26 janvier
- mercredi 9 février
- mercredi 9 et 23 mars

+ tous les 15 jours jusqu'au 29 juin (sauf vacances scolaires)

**Pôle Séniors** de 14h30  
**AUBENAS** à 16h30

## EN LIGNE HAPPY VISIO

Des conférences et des ateliers gratuits en ligne.



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

[www.happyvisio.com](http://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@fed07.admr.org](mailto:abor@fed07.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](http://www.admr-ardeche.fr)



Une initiative soutenue  
et financée par :



**ardèche**  
LE DÉPARTEMENT