



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

Programme Club Collines du Vivarais

Destiné aux séniors

OCTOBRE 2021

Une initiative soutenue et financée par :



CYCLE ATELIERS PLANTES - 0 DECHETS

Venez découvrir comment utiliser
des produits

naturels au quotidien
avec Hélène, socio-esthéticienne

Vendredi 8 Octobre -

Zéro Déchets

Vendredi 29 Octobre - Argile

9h30 - 12h00

Salle des aînés

Alba la Romaine

Sur inscription - Nombre de place limité



PARCOURS NUMÉRIQUE

**Ateliers d'Initiation
informatique**

réservés aux débutants

12 ateliers

A partir du 2 Novembre

1 mardi matin /quinzaine

9h30 - 11h30

Salle des aînés - Quartier le Clos

Alba la Romaine

Inscrivez-vous vite !

Sur inscription - Nombre de place limité

CYCLE ATELIERS EQUILIBRE

Participez à des ateliers
d'équilibre et de motricité.

Avec



Jeudi 14 Octobre

Jeudi 21 Octobre

10h - 11h30

Salle polyvalente

Alba la Romaine

Sur inscription - Nombre de place limité

CYCLE ATELIERS BIEN ETRE

Ateliers d'activités physiques simples et
ludiques, qui permettent
de stimuler les capacités cognitives et
favorisent le bien être.

Chaque séance s'organise autour
d'activités et de mouvements doux,
adaptables à chacun, faciles à réutiliser

*Les ateliers BRAIN GYM® effectués sont encadrés
par une praticienne certifiée.*

Mercredi 20 Octobre

14h30 - 16h30

Pôle Seniors

9 RUE DU DOCTEUR PARGOIRE

AUBENAS

Sur inscription - Nombre de place limité

ATELIER MEMOIRE

Venez agiter vos neurones !
Atelier ludique sous la forme de jeux
et d'exercices pour faire
travailler votre mémoire
dans la bonne humeur
et la convivialité !

Mercredi 6 Octobre

14h30 - 17h

Chemin des muscats (salle à confirmer)

Lachapelle-sous-Aubenas

Sur inscription - Nombre de place limité

SEMAINE BLEUE :+ D'infos sur les
autres ateliers : 06 47 32 13 64

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