



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

PROGRAMME CLUB EYRIEUX OUVEZE

PRIVAS ST SAUVEUR DE MONTAGUT

DESTINÉ
AUX SÉNIORS

Programme de
JANVIER à MARS 2022

CYCLE PRENDRE SOIN DE SOI & DES AUTRES

PAR CLAUDIA MARÉCHAL



• **vendredi 14 janvier**

Le bonheur et l'instant présent

• **vendredi 28 janvier**

Techniques de massages/shiatsu

• **vendredi 11 février**

Session «Anti-stress»

• **vendredi 4 mars**

Session «Douce nuit»

de 9h30
à 11h30

Habitat Séniors «Les Récollets»
PRIVAS

CYCLE SOPHROLOGIE

PAR BRIGITTE MOUTTÉ

La sophrologie est un « entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit »



- mardi 4 et 18 janvier
- mardi 1er et 15 février
- mardi 1er et 15 mars

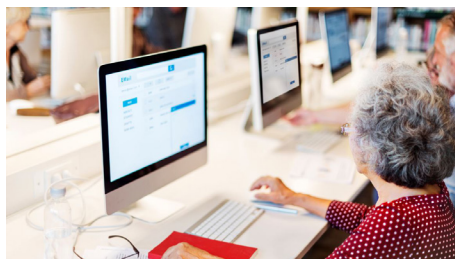
Habitat Séniors
«Les Récollets»
PRIVAS

de 15h00
à 16h00

CYCLE NUMERIQUE

Carsat Retraite & Santé au travail
Rhône-Alpes

Initiation informatique
réservée aux débutants



- vendredi 14 et 28 janvier
- vendredi 11 et 25 février
- vendredi 11 et 25 mars

Salle des expositions
ST SAUVEUR DE
MONTAGUT

de 9h30
à 11h30

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 48 99 08 73 ou par mail aceyte@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