



pour tous, toute la vie, partout

Prévention Santé & Lien Social

PROGRAMME CLUB LES TROIS RIVIÈRES

Saint Félicien

DESTINÉ
AUX SÉNIORS

**Programme de
JANVIER à MARS 2022**



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Activité sportive adaptée à tous les niveaux.



TOUS LES LUNDIS

**Gymnase
SAINT FÉLICIEN**

de 14h00
à 15h00

ATELIER DÉMARCHE ZÉRO DÉCHET

Venez découvrir comment utiliser des produits naturels au quotidien



• **mardi 22 février**

Le ménage écologique

• **mardi 22 mars**

Routine beauté au naturel

**Salle du CERA
SAINT FÉLICIEN**

de 14h30
à 16h30

Kanlaréla

KANLARELA

Actions artistiques et de bien-être.



Tous jeudis (sauf vacances scolaires)

de 14h30 à 17h00

Salle des Fêtes • SAINT FÉLICIEN



CAFÉ DES AIDANTS

- samedi 8 janvier
- samedi 5 février
- samedi 5 mars

**L'Auberge de
SAINT FÉLICIEN**

de 10h00
à 11h30

ATELIER CUISSINE

Confection de galettes. Goûter partagé avec le Centre socioculturel de Tournon.



mardi 8 février

de 14h30
à 16h30



Salle des Fêtes • SAINT FÉLICIEN

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 : Contact Carole GUILLOUX 06 81 50 19 26 ou par mail cguilloux@fedeo7.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 DÉPARTEMENT