

Je partage et
je vis de nouvelles
expériences

Je m'informe
et je prends soin
de ma santé

C'EST LA RENTRÉE !

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE AVEC SIEL BLEU

Les vendredis de 10h à 11h à partir du 18 sept

Gymnase de St Félicien

CYCLE SELF DÉFENSE SÉNIORS

Initiation à la self défense, adaptée aux Séniors

Les jeudis 24 sept, 8 et 22 oct de 9h00 à 10h00

ADMR Tournon



CAFÉ DES AIDANTS

Autour d'un café, venez échanger votre expérience avec d'autres aidants

Animé par des professionnels, le café des des aidants est un temps d'échanges et d'information libre d'accès

Samedi 26 sept et Samedi 24 oct de 10h à 11h30

Info et inscription : 06.81.50.19.26

Auberge de St Félicien, 5 place de Chantaroux

ATELIER « DÉCOUVERTE DES PLANTES SAUVAGES »

Jeudi 17 sept et mardi 13 oct de 14h00 à 17h00

ADMR St Félicien, 1 place Marie Banc

JOURNÉES SANTÉ

Lundi 5 et 15 octobre de 9h30 à 17h00

Centre Socioculturel de Tournon

Séances thérapeutiques d'ostéopathie, réflexologie plantaire, faciale, auriculaire, shiatsu.

Prise de rendez-vous au Centre

Tarif au Quotient Familial



ATELIER ZÉRO DÉCHET #1

Apprenez à confectionner vous-même vos produits ménagers et d'hygiène

Le mardi 6 octobre de 14h00 à 17h00

Venez découvrir et apprendre comment fabriquer les produits du quotidien sans ingrédient toxique, de manière économique, avec pas ou peu de déchet. Chaque participant-e repartira avec ses produits.

Merci de prévoir des contenants propres

ADMR St Félicien, 1 place Marie Banc

Activités proposées dans le respect des règles sanitaires et des gestes barrières. Masque obligatoire en intérieur.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Adhésion Club ADMR Annuelle : 35 €

Transport sur certaines animations possible gratuitement

Inscription aux activités et renseignements :

- Prescillia RUEL - 06 79 46 99 00
- Fédération ADMR de l'Ardèche : 04 75 35 10 50



Une initiative soutenue et financée par :

