



pour tous, toute la vie, partout

Prévention Santé & Lien Social

PROGRAMME CLUB NORD ARDECHE RHONE

**Annonay
Peaugres**

DESTINÉ
AUX SÉNIORS

**Programme de
JANVIER à MARS 2022**



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Activité sportive adaptée à tous les niveaux.



TOUS LES JEUDIS

**Maison du temps libre
PEAUGRES**

de 9h30
à 11h30

ATELIER PLANTES

AVEC AUDE DI BIN
NATUROPATHE



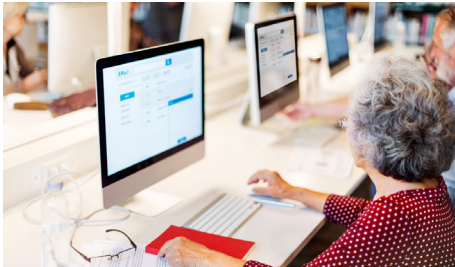
- vendredi 28 janvier
- vendredi 25 février
- vendredi 25 mars

**EHPAD Mon foyer
ANNONAY**

de 14h30
à 17h00

CYCLE NUMERIQUE

Initiation informatique
réservée aux débutants



- jeudi 6 et 20 janvier
- jeudi 3 et 17 février
- jeudi 3 et 17 et 31 mars

+ jeudi 14 avril

**Espace public
numérique
ANNONAY**

de 9h30
à 11h30

ATELIER EXPRESSION ARTISTIQUE

Venez découvrir des techniques, développer
votre imaginaire et stimuler votre créativité
dans un environnement bienveillant.



- vendredi 14 janvier
- vendredi 11 février
- vendredi 11 mars

**EHPAD mon foyer
ANNONAY**

de 14h30
à 17h00

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@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



Une initiative soutenue
et financée par :



ardèche
LE DÉPARTEMENT