

Un podomètre
offert !

CYCLE ATELIERS D-MARCHE

"Tous les jours, je marche pour ma santé"

Marcher améliore l'état de santé et renforce la prévention de certaines maladies.

L'objectif du programme D-marche est d'accompagner chacun à augmenter son nombre de pas au quotidien !

Un podomètre connectable à internet sera distribué afin de mesurer les progrès de chacun, de se motiver et d'atteindre quelques challenges !

Mardi 13 Octobre 9h30 - 11h30 : explication et mise en marche des podomètres

Mardi 27 Octobre 9h30 - 11h30 : marche dans Jaujac

Novembre : date à définir avec le groupe pour une marche

Mardi 1 Décembre Bilan 9h30 - 11h30 : bilan et activité physique dans Jaujac

Salle du Presbytère Jaujac



Inscriptions obligatoires | Places limitées

Je m'informe
et je prends
soin de ma
santé

Je partage
Et je vis de
nouvelles
expériences

ATELIERS GYMNASTIQUE CEREBRALE

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

Atelier 1 : mémoire ; atelier 2 : vision ; Atelier 3 : équilibre ; Atelier 4 : motricité fine

Chaque séance s'organise autour de pré-activités ludiques et de mouvements doux, adaptables à chacun, faciles à réutiliser dans son quotidien.

Venez avec une tenue confortable, et un plaid.

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

Les Lundis 2, 9, 16 et 23 Novembre De 14h à 16h30

Salle du Presbytère Jaujac

Inscriptions obligatoires | Places limitées



JEUX DE L'OIE « AU DIABLE LA VIEILLESSE »

Atelier ludique sur les thématiques de l'alimentation, de l'aménagement du logement, de la mémoire, du sommeil...

Une expérience à vivre en groupe ayant pour objectif de partager, en jouant, des petits trucs et astuces sur le bien vieillir.

Lundi 14 Décembre de 14h30 à 16h30

Salle du Presbytère Jaujac

Inscriptions obligatoires | Places limitées



Adhésion Club ADMR Annuelle : 35 €  Transport à certaines animations possible gratuitement

Inscription aux activités et renseignements : Estelle GAILLARD au 06 86 69 84 65

Fédération ADMR de l'Ardèche : 04 75 35 10 50

Programme téléchargeable sur internet www.leclub-admr-ardeche.fr



Une initiative
soutenue et
financée par



ardèche
LE DEPARTEMENT