



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

PROGRAMME CLUB PAYS DE VERNOUX RHONE CRUSSOL

**Saint-Peray
Guilherand Granges**

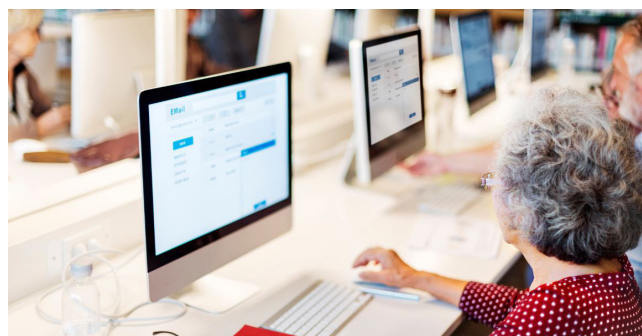
DESTINÉ
AUX SÉNIORS

**Programme de
JANVIER à MARS 2022**

PARCOURS NUMERIQUE

Initiation informatique
réservée aux débutants

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Rhône-Alpes



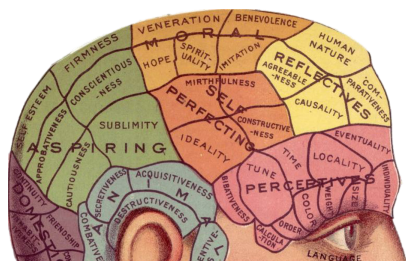
- mardi 4 et 18 janvier
- mardi 1er et 15 février
- mardi 1er, 15 et 29 mars

**Petit CEP
SAINT-PERAY**

de 9h30
à 11h30

ATELIER MÉMOIRE

Venez agitez vos neurones ! Atelier ludique sous forme de jeux et d'exercices pour travailler votre mémoire.



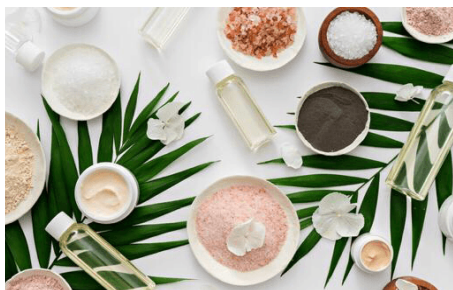
- lundi 24 janvier
- lundi 21 février
- lundi 21 mars

**GUILHERAND
GRANGES**

de 14h30
à 17h00

ATELIER DÉMARCHE ZÉRO DÉCHET

Venez découvrir comment utiliser des produits naturels au quotidien



- lundi 7 février
Une cuisine zéro déchet - fabrication tawashi et bee-wrap
- lundi 7 mars
Préparer sa peau au soleil et soin des cheveux - fabrication de crème

**GUILHERAND
GRANGES**

de 14h30
à 16h30

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 : ADMR Pays de Vernoux Rhône Crussol 04 75 55 20 20 paysvernouxrhonecrussol@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