

**ACTIVITÉS DE PRÉVENTION  
DESTINÉES AUX SÉNIORS**

**PROGRAMME CLUB  
SEPT. à DEC. 2023**

**ADMR ARDÈCHE CÉVENOLE**

**Lablachère • Chambonas • Les Vans**

**SPORT SÉNIORS**

Mobil-Sport 26/07

Activité sportive adaptée à tous les niveaux



**SEPT.** vendredi 15, 22 et 29

**OCT.** vendredi 6, 13 et 20

**NOV.** vendredi 10, 17 et 24

**DEC.** vendredi 1, 8 et 15



**de 10h45  
à 11h45**

**Salle Polyvalente CHAMBONAS**

Venez participer à un atelier convivial et fabriquer des produits naturels dans différents domaines (cosmétique, entretien etc.)

Atelier **PRODUITS NATURELS**

Hélène Coche-Déquéant

**OCT.** lundi 9 - fabrication d'un baume

**NOV.** lundi 13 - atelier conseil en image

**DEC.** lundi 11 - atelier conseil en image



**Centre social Revivre  
LES VANS**

**de 14h30  
à 16h30**

Venez trouver les clés pour une meilleure connaissance de soi, pour être mieux avec ses émotions et avec les autres

Atelier **L'ESTIME DE SOI  
AU COEUR DU BIEN-ÊTRE**

ufolep



**Les jeudis 9, 16,  
23 et 30 NOV**

**Association ADMR  
LABLACHERE**

**de 9h30  
à 12h00**

**SEMAINE BLEUE**

Venez découvrir les bienfaits du chant et le plaisir de chanter ensemble au travers de chansons ou textes connus ou moins connus. Si vous souhaitez interpréter un texte ou une chanson qui vous tient à cœur, faites-nous parvenir les titres avant l'atelier. Au plaisir de vous entendre !



Atelier **PLAISIR ET STIMULATION  
GRÂCE AU CHANT**

**Maison de l'enfance et de la jeunesse  
LABLACHERE**

**Lundi 2 octobre 9h30 à 12h00**

**Salle polyvalente CHAMBONAS**

**Lundi 2 octobre 14h00 à 17h00**

**IMPORTANT**

- Les inscriptions sont obligatoires pour les ateliers : Estelle GAILLARD au 06 86 69 84 65 ou 04 75 35 10 50
- Adhésion Club ADMR annuelle : 35 €
- Transport aux animations possible gratuitement