

ACTIVITÉS DE PRÉVENTION
DESTINÉES AUX SÉNIORS

PROGRAMME CLUB SEPT. à DEC. 2023

ADMR ARDÈCHE CÉVENOLE

Lablachère • Chambonas • Les Vans

SPORT SÉNIORS

Activité sportive adaptée à tous les niveaux

Mobil-Sport 26/07



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