

ACTIVITÉS DE PRÉVENTION
DESTINÉES AUX SENIORS

PROGRAMME CLUB
ADMR LES COLLINES DU VIVARAIS
JANVIER à MARS 2023

AUBENAS
LAVIOLLE
ALBA LA ROMAINE



YOGA DU RIRE

MARIE PINET

Simple, accessible et ludique, le Yoga du Rire est une combinaison de rires et de respirations profondes

À aborder comme une pratique d'exercice physique qui va vous emmener vers un rire naturel et contagieux. Détente et bonne humeur assuré après une séance !

Le Palabre
AUBENAS

JANVIER
vendredi 6 et 20
FÉVRIER
vendredi 3
MARS
vendredi 3, 17 et 31

de 10h00
à 11h00

SOPHROLOGIE

CÉCILE SIMON

La sophrologie est une méthode qui vise la connaissance de soi et l'équilibre entre les émotions, les pensées et le corps. Détente et respiration sont les maîtres mots de cette pratique



JANVIER
vendredi 13 et 27
FÉVRIER
vendredi 24
MARS
vendredi 10 et 24

Le Palabre
AUBENAS

de 10h00
à 11h00

ATELIER PRODUITS NATURELS

AVEC HÉLÈNE COCHE DEQUEANT

Venez découvrir comment utiliser des produits naturels au quotidien



jeudi 26 janv.
jeudi 23 fév.
jeudi 23 mars

de 14h30
à 16h30

Salle polyvalente
LAVIOLLE



SPORT SENIORS

TOUS NIVEAUX
MOBIL SPORT 26/07

Activité sportive adaptée à tous les niveaux

JANVIER
vendredi 6, 13, 20 et 27

FÉVRIER
vendredi 3 et 24

MARS
vendredi 3, 10, 17, 24 et 31

Salle polyvalente
LAVIOLLE

de 10h00
à 11h00



CAFÉ DES AIDANTS

Autour d'un café, venez échanger votre expérience avec d'autres aidants



jeudi 2 fév.
jeudi 9 mars

de 14h30
à 16h00

AUBENAS (lieu à définir)
infos :
07 84 20 04 25



ATELIER BIEN VIVRE A DOMICILE

AVEC ANNE-MARIE BARD

Cycle d'ateliers ludiques autour de plusieurs thèmes : L'alimentation, la prévention des chutes, l'adaptation à son environnement et le sommeil

lundi 16 janv.
lundi 20 fév.
lundi 20 mars

de 14h30
à 16h30

Salle des Aînés
ALBA LA ROMAINE

ATELIER PRODUITS NATURELS

AVEC HÉLÈNE COCHE DEQUEANT

Venez découvrir comment utiliser des produits naturels au quotidien



vendredi 3 fév.
vendredi 3 mars
vendredi 31 mars

de 9h30
à 11h30

Salle des Aînés
ALBA LA ROMAINE

Activité sportive adaptée à tous les niveaux

SPORT SENIORS TOUS NIVEAUX MOBIL SPORT 26/07

JANVIER
jeudi 5, 12, 19
FÉVRIER
jeudi 2 et 23
MARS
jeudi 2, 9, 16, 23 et 30

de 10h00
à 11h30

Salle Eysseric
ALBA LA ROMAINE

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