

ACTIVITÉS DE PRÉVENTION
DESTINÉES AUX SENIORS

PROGRAMME CLUB ADMR
NORD ARDECHE RHONE
JANVIER à MARS 2023

ANNONAY
DAVEZIEUX
PEAUGRES



ACTIVITÉ PHYSIQUE
ADAPTÉE

TOUS NIVEAUX
SIEL BLEU



Tous les
jeudis à partir
du 5 janvier

de 9h30
à 10h30

COMPLET

Maison du temps libre
PEAUGRES

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



vendredi 20 janv.
vendredi 17 fév.
vendredi 17 mars

de 14h30
à 16h30

GROUPAMA - 931 route de Lyon
DAVÉZIEUX

ATELIER

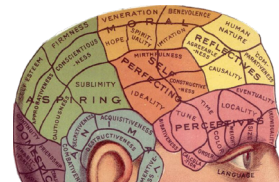
DIÉTÉTIQUE SÉNIOR

ORIANE AUGUSTIN DIÉTÉTICIENNE

Découvrez les bienfaits
d'une alimentation
équilibrée et adoptez
les bons réflexes tout en
conciliant plaisir et santé

ATELIER
MÉMOIRE

Venez agiter vos neurones



vendredi 13 janv.
vendredi 3 fév.
vendredi 3 mars

de 14h30
à 17h00

GROUPAMA
931 route de Lyon
DAVEZIEUX

ATELIER

EXPRESSION
ARTISTIQUE

Activités artistiques
favorisant l'expression
individuelle et
collective dans un
environnement
bienveillant.

de 14h30
à 17h00

vendredi 27 janv.
vendredi 10 et 24 fév.
vendredi 10 et 24 mars

EHPAD Mon Foyer
ANNONAY

Venez participer au projet
«Assis mais toujours debout»
autour de la mémoire du corps.
Se raconter en mouvement,
partager son expérience de vie.

lundi 16 et 30 janv
lundi 20 fév.
lundi 20 mars

de 14h00
à 15h00

CIE LA BARAKA
Chapelle Ste Marie
ANNONAY

DANSE

CIE BARAKA



IMPORTANT

- Les inscriptions sont obligatoires pour les ateliers :
Contact Carole GUILLOUX 06 81 50 19 26
ou par mail cguilloux@fed07.admr.org
- Adhésion Club ADMR annuelle : 35 €
- Les ateliers sont limités en nombre de participants
- Transport aux animations possible gratuitement