

ACTIVITÉS DE PRÉVENTION

DESTINÉES AUX SENIORS

**PROGRAMME CLUB
ADMR PAYS DE VERNOUX
RHONE CRUSSOL
JANVIER à MARS 2023**

SAINT PÉRAY



**ADMR Pays de Vernoux
Rhône Crussol
12 rue le Grand Mail
SAINT PÉRAY**

ATELIER
BIEN ÊTRE

AVEC SARAH SANDONATO,
SOCIO-ESTHÉTICIENNE

Venez découvrir comment
prendre soin de soi
autrement !

lundi 16 janv - « Les 5 sens »

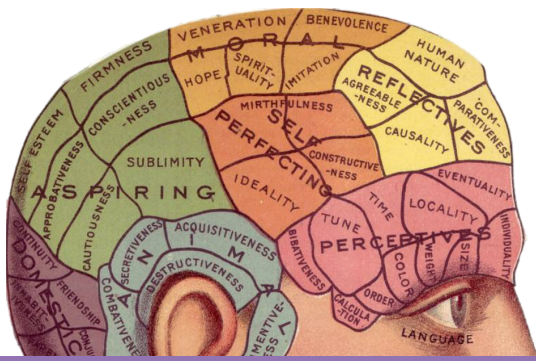
**lundi 13 fév - « Soins des
mains »**

**lundi 13 mars « Relaxation
et automassage »**

de 14h30
à 16h30

ATELIER
MÉMOIRE

Venez agiter vos neurones. Atelier ludique sous la forme
de jeux et d'exercices pour faire travailler votre mémoire
dans la bonne humeur et la convivialité !



**lundi 27 février
lundi 27 mars**

de 14h30
à 16h30

**ADMR Pays de Vernoux
Rhône Crussol
12 rue le Grand Mail
SAINT PÉRAY**

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@fede07.admr.org
- Adhésion Club ADMR annuelle : 35 €
- Les ateliers sont limités en nombre de participants
- Transport aux animations possible gratuitement