

**ACTIVITÉS DE PRÉVENTION
DESTINÉES AUX SÉNIORS**

**PROGRAMME CLUB
SEPT. à DEC. 2023**
ADMR LES COLLINES DU VIVARAIS

Aubenas • Alba la Romaine • Laviolle

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



SEPT. jeudi 14
OCT. jeudi 12
NOV. jeudi 9
DEC. jeudi 14

**L'or Noir
AUBENAS**

de 14h30
à 16h00

SEMAINE BLEUE



Atelier **PLAISIR ET
STIMULATION
GRÂCE AU CHANT**

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 !

Jeudi 5 OCT.

**Salle Polyvalente de 14h30
LAVIOLLE à 17h00**

Atelier **PRODUITS
NATURELS**

Hélène Coche-Déquéant

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



OCT. jeudi 12
NOV. jeudi 30
DEC. jeudi 14

**Salle Polyvalente de 14h00
LAVIOLLE à 16h30**

SPORT SÉNIORS

Mobil-Sport 26/07

Activité sportive adaptée à tous les niveaux



SEPT. jeudi 14, 21 et 28
OCT. jeudi 5, 12 et 19
NOV. jeudi 9, 16, 23 et 30
DEC. jeudi 7 et 14

**Salle Polyvalente de 10h30
LAVIOLLE à 11h30**

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

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

**Les jeudis 2, 9, 16
et 23 NOV**

**Salle Polyvalente de 14h30
LAVIOLLE à 17h00**

Atelier **PRODUITS
NATURELS**

Hélène Coche-Déquéant

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



OCT. vendredi 6
NOV. vendredi 10
DEC. vendredi 15

**Salle Polyvalente de 9h30
ALBA LA ROMAINE à 12h00**

SPORT SÉNIORS

Mobil-Sport 26/07

Activité sportive adaptée à tous les niveaux



SEPT. lundi 11, 18 et 25
OCT. lundi 2, 9 et 16
NOV. lundi 6, 13, 20, 27
DEC. lundi 4 et 11

**Salle Eysseric de 10h00
ALBA LA ROMAINE à 11h00**

Atelier **GESTES QUI
SAUVENT**

Initiation aux gestes 1ers secours



**Mardi 10
OCT.**

**Salle Polyvalente de 9h30
ALBA LA ROMAINE à 11h30**

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