

**SAINT PÉRAY**

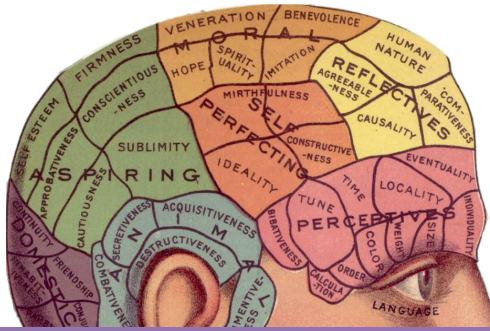
ACTIVITÉS DE PRÉVENTION  
DESTINÉES AUX SENIORS

**PROGRAMME  
SEPTEMBRE à DÉCEMBRE 2022**

ADMR PAYS DE VERNOUX RHONE CRUSSOL

## ATELIER MÉMOIRE

Venez agiter vos neurones



lundi 17 octobre  
lundi 14 novembre  
lundi 12 décembre

de 14h30  
à 16h30

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

## SEMAINE BLEUE BIEN VIVRE À DOMICILE

CHRISTIANE BOISSIN

Animation joyeuse et ludique autour de 3 thèmes :  
L'alimentation, l'activité physique et l'adaptation à  
son environnement.  
Prévoir une tenue confortable.



**Lundi  
3 octobre**

de 14h00  
à 16h00

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

## ATELIER ALIMENTATION



**lundi  
31 octobre**

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](http://www.happyvisio.com)  
code partenaire ADMR07



Besoin d'aide ?  
01 76 28 40 84



### IMPORTANT

- Les inscriptions sont obligatoires pour les ateliers : Carole GUILLOUX  
**06 81 50 19 26** ou  
**04 75 35 10 50**
- Adhésion Club ADMR annuelle : 35 €