

ACTIVITÉS DE PRÉVENTION  
DESTINÉES AUX SENIORS

PROGRAMME CLUB  
ADMR PVRC  
AVRIL à JUILLET 2023

SAINT PÉRAY - CORNAS



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

ATELIER  
PRENDRE SOIN DE SOI

Venez découvrir comment  
prendre soin de soi autrement !

**lundi 3 avril « soin du visage »**  
avec Sarah Sandonato, socio-  
esthéticienne

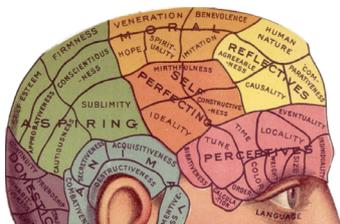
de 14h30  
à 16h30

**lundi 15 mai « Réalisation de  
baumes »** avec Elodie Lepoutre  
Intervenante Nature

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 !

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

ATELIER  
MÉMOIRE



**lundi 24 avril**  
**lundi 22 mai**

de 14h30  
à 16h30

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



**BIEN MANGER  
BIEN BOUGER**

COMITÉ DÉPARTEMENTAL UFOLEP 07

Cycle de 6 ateliers alternant des  
conseils en nutrition et de l'activité  
physique adaptée.



**JUIN**  
lundi 5, 12 et 19

de 14h30  
à 16h30

**JUILLET**  
lundi 3, 10 et 17



Marie - Salle du  
conseil Municipal  
CORNAS



**IMPORTANT**

- Les inscriptions sont obligatoires pour les ateliers :  
ADMR Pays de Vernoux Rhône Crussol 04 75 55 20 20  
[paysvernouxrhonecrussol@fede07.admr.org](mailto:paysvernouxrhonecrussol@fede07.admr.org)
- Adhésion Club ADMR annuelle : 35 €
- Les ateliers sont limités en nombre de participants
- Transport aux animations possible gratuitement