ADMR
pour tous, toute la vie, partout

ACTIVITÉS DE PRÉVENTION DESTINÉES AUX SÉNIORS

PROGRAMME CLUB
SEPT. à OCT. 2023

ADMR PAYS DE VERNOUX RHONE CRUSSOL

Saint-Peray

EN LIGNE **HAPPY VISIO**

Happy Visio

Bien être • Vie pratique
Santé • Culture • Cuisine
Divertissement • Aidants

www.happyvisio.com
code partenaire ADMR07

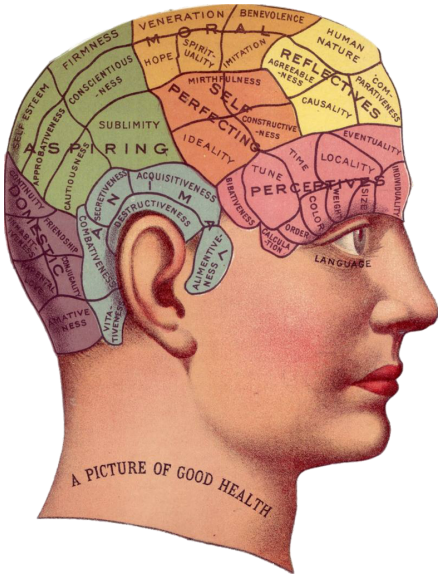
ATELIER MÉMOIRE

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

Lundi 18 et 25 septembre

de 14h30 à 16h30

ADMR Pays de Vernoux Rhône Crussol
12, rue du Grand Mail
SAINT PERAY



ATELIER

L'ESTIME DE SOI AU COEUR DU BIEN-ÊTRE

UFOLEP

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

Lundi 2 oct.
L'avancé en âge et l'estime de soi

Lundi 9 oct.
La relation aux autres

Lundi 16 oct.
Choisir ce qui me fait du bien pour nourrir l'estime de moi

Lundi 23 oct.
Initiation à des activités de bien-être

de 14h30 à 17h00

ADMR Pays de Vernoux Rhône Crussol
12, rue du Grand Mail - SAINT PERAY

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

ADMR
pour tous, toute la vie, partout

Fédération ADMR de l'Ardèche 04 75 35 10 50

Programme téléchargeable sur www.admr-ardeche.fr

Conférence des financeurs • Prévention de la perte d'autonomie

Ardèche LE DÉPARTEMENT

Une initiative soutenue et financée par :