

**ANNONAY
DAVEZIEUX
PEAUGRES**

ACTIVITÉS DE PRÉVENTION
DESTINÉES AUX SÉNIORS

**PROGRAMME CLUB ADMR
NORD ARDECHE RHONE
SEPTEMBRE à DECEMBRE 2022**



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

TOUS NIVEAUX
SIEL BLEU



**Tous les jeudis
à partir du 15
septembre**

de 9h30
à 10h30

**Maison du temps libre
PEAUGRES**

SORTIE PLANTES

AVEC AUDE DI BIN



Partez à la
découverte
des plantes
qui vous
entourent

**vendredi 16 sept. de 14h30
à 17h00**



ATELIER INFORMATIQUE

ESPACE PUBLIC NUMERIQUE

de 14h00
à 16h00

vendredi 7 oct. Rédiger et imprimer un document
vendredi 18 nov. Créer et utiliser une adresse mail
vendredi 2 déc. Découvrir les principaux sites d'administration en ligne

**Espace Public Numérique • Place de la liberté
ANNONAY**

DANSE

CIE BARAKA

Venez participer au projet
«Assis mais toujours debout»
autour de la mémoire du corps.
Se raconter en mouvement, partager son
expérience de vie.

**Lundi 14 nov.
Lundi 28 nov.
Lundi 12 déc.** de 14h00
à 15h00

**CIE LA BARAKA
Chapelle Ste Marie
ANNONAY**

ATELIER EXPRESSION ARTISTIQUE

Activités artistiques favorisant
l'expression individuelle
et collective dans un
environnement accueillant

de 14h30
à 17h00

**vendredi 30 sept.
vendredi 14 et 28 oct.
vendredi 25 nov.
vendredi 9 et 23 déc.**

**EHPAD Mon Foyer
ANNONAY**

ECO-ATELIERS

AVEC AUDREY POUPON

Venez découvrir comment
utiliser des produits naturels
au quotidien

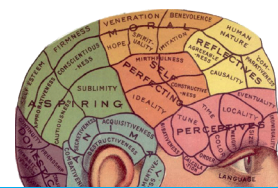
de 14h30
à 16h30

**vendredi 21 oct.
Cuisine zéro déchet
vendredi 16 déc.**
Idées pour des fêtes de fin d'année
éco-responsables

**GROUPAMA
931 route de Lyon
DAVEZIEUX**

ATELIER MÉMOIRE

Venez agiter vos neurones



**vendredi 23 sept.
vendredi 4 nov.** de 14h30
à 17h00

**GROUPAMA
931 route de Lyon
DAVEZIEUX**

IMPORTANT

- Les inscriptions sont obligatoires pour les ateliers :
Contact Carole GUILLOUX 06 81 50 19 26
ou par mail cguilloux@fede07.admr.org
- Adhésion Club ADMR annuelle : 35 €
- Les ateliers sont limités en nombre de participants
- Transport aux animations possible gratuitement



pour tous, toute la vie, partout

Fédération ADMR de l'Ardèche
04 75 35 10 50

Programme téléchargeable sur
www.admr-ardeche.fr



HAPPY VISIO

Des conférences et des
ateliers gratuits en ligne.



www.happyvisio.com
code partenaire ADMR07

Besoin d'aide ?
01 76 28 40 84



Ardèche
LE DÉPARTEMENT

Fondation
Généralistes Solidaires
Henri Baboin-Jaubert