

**ACTIVITÉS DE PRÉVENTION
DESTINÉES AUX SÉNIORS**

**PROGRAMME CLUB
OCT. à DEC. 2023**
ADMR NORD ARDECHE RHONE

**Annonay • Davezieux
Peaugres • Lalouvesc**

**ACTIVITÉ PHYSIQUES
ADAPTÉE**

SIEL BLEU

Activité sportive adaptée à tous les niveaux



**Le
Jeudi**



**de 9h30
à
10h30**

**Maison du temps libre
PEAUGRES**

SEMAINE BLEUE

Projet

**AU BONHEUR
DES ARBRES**

avec la Cie Tout CouR
et Radio d'ICI



Lundi 2 oct.

Spectacle de théâtre réalisé par les
participants du Club ADMR

Vendredi 6 oct.

Spectacle ETRE de la Cie Tout CouR

**EHPAD Mon Foyer
ANNONAY**

**de 14h30
à 16h30**

Atelier **BIEN-ETRE**
Gym douce - relaxation

avec Sophie

Travail de reconnexion douce au corps par la
respiration associée au mouvement, la
relaxation visant à atténuer la douleur et les
tensions durant le mouvement



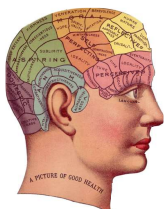
OCT. Vendredi 13
NOV. Vendredi 10
DEC. Vendredi 8

**Groupama
931 route de Lyon
DAVEZIEUX**

**de 14h30
à 16h30**

Atelier **MÉMOIRE**

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



OCT. Vendredi 27
NOV. Vendredi 24

**Groupama
931 route de Lyon
DAVEZIEUX**

**de 14h30
à 17h00**

Atelier **PLANTES**

**Teinture végétale sur tissu
Empreinte végétale sur argile**

avec Emilie Bonheure

Venez créer avec les plantes !



OCT. vendredi 20
NOV. vendredi 3
vendredi 17

**Groupama
931 route de Lyon
DAVEZIEUX**

**de 14h30
à 16h30**

**ATELIER
RADIOPHONIQUE
"ALBUM SOUVENIR"**

avec RADIO D'ICI

Moment de partage et d'échange autour de
photos anciennes et participation
à l'élaboration d'un album souvenir
radiophonique.

Vendredi 1er DEC.

**RADIO D'ICI
Place de la Liberté
ANNONAY**

**de 14h30
à 17h00**

Atelier **CREATIF
de Noël**



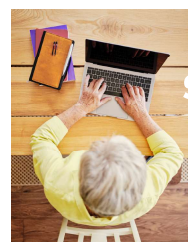
**Vendredi
15 DEC.**

**EHPAD Mon Foyer
ANNONAY**

**de 14h30
à 17h00**

Cycle **PARCOURS
NUMERIQUE SENIORS**

Atelier d'initiation informatique
Cycle de 12 séances réservés aux débutants



**Le Mardi
du 12
septembre au
23 novembre**

**de
10h00
à 12h00**

**Centre d'animation
Culturel
LALOUVESC**

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Rhône-Alpes

IMPORTANT

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