



# PREVENTION SANTE - VIE SOCIALE

## PROGRAMME CLUB ADMR Annonay

### OCTOBRE 2018



MARDI 2 OCTOBRE  
14H30-17H00

### APRES-MIDI JEUX

Salle des associations

Saint-Clair



JEUDI 4, 11, 18 et 25 OCTOBRE  
9H30-10H30

### ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTÉE

Travail de l'équilibre, renforcement musculaire, travail cardio-respiratoire, détente & relaxation...



Maison du Temps Libre

Peaugres

**SUR INSCRIPTION**

Une initiative soutenue et financée par :

**ardèche**  
LE DEPARTEMENT



VENDREDI 5 OCTOBRE 11H30-15H30

### LA SANTE DES AIDANTS

#### Parlons-en !

Buffet ardéchois / Théâtre et débat

Salle des fêtes - **Saint-Félicien**



VENDREDI 5 OCTOBRE 14H30 - 16H30

### PASS'SPORT SANTE SENIORS

Sensibilisation sur les bienfaits de l'Activité Physique et présentation du Pass'Sport Santé Séniors par

Salle des Mariages

**Serrières**



LUNDI 8 OCTOBRE  
14H30-17H00

### ATELIER D'EXPRESSION

#### ARTISTIQUE

EHPAD Mon Foyer

Annonay



MERCREDI 10 OCTOBRE

9H30-11H30

### MARCHE BLEUE Intergénérationnelle

3, 6 ou 9 kms sur  
Via Fluvia au départ de  
Faya - ANNONAY

*LA SEMAINE BLEUE*

14H30-17H00

### Table ronde Nutrition

ANNONAY

VEND 12 OCTOBRE  
14H30-16H00

### ATELIER MEMOIRE

Proposé par la CARSAT

Rhône-Alpes

**COMPLET**

ADMR - Annonay



MARDI 16 OCTOBRE  
10H-11H30

### Temps intergénérationnel Bibliothèque

Avec RAM et crèche familiale

Bibliothèque ANNONAY

VENDREDI 19 OCTOBRE  
14H30-16H00

### ATELIER MEMOIRE

Proposé par la CARSAT  
Rhône-Alpes



**COMPLET**

ADMR - Annonay

LUNDI 22 OCTOBRE  
14H30-17H00

### ATELIER D'EXPRESSION

#### ARTISTIQUE

EHPAD Mon Foyer

Annonay



MARDI 30 OCTOBRE  
14H30-17H00

### ATELIER FLORAL

Salle des associations

Saint-Clair



Adhésion Club ADMR Annuelle : 35 € Transport aux animations possible gratuitement

Inscription aux activités et renseignements : Carole GUILLOUX au 06 81 50 19 26

Fédération ADMR de l'Ardèche : 04 75 35 10 50

Le programme est téléchargeable sur internet [www.leclub-admr-ardeche.fr](http://www.leclub-admr-ardeche.fr)

