



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

