



JEUDI 20 SEPTEMBRE 14H30 - 17H00

FORUM - DECOUVERTE

Rétrospective Club, Seniors en vacances, stands,
Découverte de la réalité virtuelle
L'ADMR vous fait voyager,... comme si vous y étiez !

Espace Champel - Saint Etienne de Fontbellon



* **Séance d'initiation au Tai Chi / Qi Gong**

Les pratiques de mouvements fluides et énergétiques reliées à la respiration et à l'attention stimulent et canalisent l'énergie vitale dans notre corps. Elles permettent de retrouver un



état de détente et de ressourcement en réduisant progressivement le stress et la fatigue physique, émotionnelle et mentale.

* **Atelier cuisine**

Vous réaliserez un menu facile, gourmand et complet avec des recettes de saison et des produits locaux!

LUNDI 1 OCTOBRE
11H00 - 12H00

SÉANCE TAI CHI / QI GONG

Fédération ADMR
Aubenas

SUR INSCRIPTION

JEUDI 4 OCTOBRE
A PARTIR DE 14H00

PREVENTION ROUTIERE

Remise à Niveau Séniors

Salle polyvalente - Labegude



GRATUIT ET
OUVERT A TOUS

LUNDI 8 OCTOBRE
11H00 - 12H00

SÉANCE TAI CHI / QI GONG

Fédération ADMR
Aubenas

SUR INSCRIPTION

SEMAINE BLEUE

MARDI 9 OCTOBRE
8H30 - 10H30

CAFE BLA BLA

Discussion autour du thème

**« Bien dans ma ville,
bien dans ma vie »**

Le Palabre - Aubenas

GRATUIT ET OUVERT A TOUS

MERCREDI 10 OCTOBRE
10H30 - 12H00

ATELIER MÉMOIRE

Jeux divers autour de la
mémoire.

Salle culturelle du Château Julien
Vinezac



SUR INSCRIPTION

LUNDI 15 OCTOBRE
11H00 - 12H00

SÉANCE TAI CHI / QI GONG

Fédération ADMR
Aubenas

SUR INSCRIPTION

MARDI 16 OCTOBRE
10H30 - 14H00

COURS DE CUISINE

139, chemin des réservoirs

Saint Sermin



SUR INSCRIPTION

LUNDI 22 OCTOBRE
11H00 - 12H00

SÉANCE TAI CHI / QI GONG

Fédération ADMR
Aubenas

SUR INSCRIPTION

LUNDI 29 OCTOBRE
11H00 - 12H00

SÉANCE TAI CHI / QI GONG

Fédération ADMR
Aubenas

SUR INSCRIPTION

DU 1er AU 8 SEPT 2018

Séjour

“Séniors en Vacances”

GRASSE



Complet

Une initiative soutenue et
financée par :

ardèche
LE DÉPARTEMENT



ARDÈCHE
CONFÉRENCE DES FINANCIERS
pour la prévention et le bien vieillir

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

Semaine bleue : inscription et information auprès du Pôle Séniors Intercommunal au 04 75 36 85 17

Inscription aux activités et renseignements : Estelle GAILLARD au 06 86 69 84 65

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

Le programme est téléchargeable sur internet www.leclub-admr-ardeche.fr

