



PROGRAMME CLUB ADMR FEVRIER 2018

Expression corporelle:
 Les jeux proposés sont des expériences sensorielles parfois déjà vécues parfois nouvelles, qui vont mettre en mouvement le corps et les émotions. On dit que " nous avons l'âge de nos émotions..." C'est pourquoi nous allons tenter ensemble de les explorer et de s'en amuser dans des situations divers et variées.


Atelier Galette :
 Venez partager votre meilleure recette de galette des Rois ! Préparation et dégustation sur place.


Cours de YOGA :
 Le Yoga aide à conserver un esprit tranquille et un corps en forme grâce à de nombreux bienfaits: Soulage les douleurs articulaires (notamment l'arthrose), améliore les soucis de tensions artérielle, contribue à soulager les insomnies, renforce l'équilibre et prévient ainsi le risque de chutes et de blessures...

VENDREDI 2 FEVRIER
 14h30 - 16h30
 Art Thérapie
EXPRESSION CORPORELLE
 Résidence le Grand Pré
 Alboussière



LUNDI 5 FEVRIER
 9h - 10h
Activité Physique Adaptée
 Maison des associations Beauchastel
 /!\ nombre de places limité





MARDI 6 FEVRIER
 10h - 11h

NEI-GONG
 EHPAD Les Tamaris
 Guilherand-Granges


MARDI 6 FEVRIER
 9h30 - 11h30
 Matinée d'information
L'accès aux droits des Séniors
Aides financières, contacts, Conseils....
 Salle UNRPA, quartier de la Distillerie - Le Pouzin




JEUDI 8 FEVRIER
 14h - 17h : "Bien Vivre sa Conduite"
Remise à Niveau Séniors : risques liés à l'âge, à l'alcool, séance de code ...
 Salle Sous la Poste - Vernoux





LUNDI 12 FEVRIER
 9h - 10h
Activité Physique Adaptée
 Maison des associations Beauchastel
 /!\ nombre de places limité



LUNDI 12 FEVRIER
 14h30 - 16h30
ATELIER GALETTE DES ROIS
 Salle Entraide et Abris
 Touloud




JEUDI 15 FEVRIER
 15h30 - 17h00

YOGA
Avec Claudine PATIN
 Prévoir tapis de sol et serviette
 Maison de Santé - Vernoux

Adhésion Club ADMR Annuelle : 35 €

Contact : Prèscillia RUEL au 06 79 46 99 00

 Transport aux animations possible gratuitement sur inscription Fédération ADMR de l'Ardèche : 04 75 35 10 50

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



PROGRAMME CLUB ADMR FEVRIER 2018

VENDREDI 16 FEVRIER
14h30 - 16h30
Art Thérapie
EXPRESSION CORPORELLE

Résidence le Grand Pré
Alboussière



LUNDI 19 FEVRIER
9h - 10h
Activité Physique Adaptée

Maison des associations Beauchastel
/!\ nombre de places limité



JEUDI 22 FEVRIER
15h30 - 17h00
YOGA



Avec Claudine PATIN
Prévoir tapis de sol et serviette
Maison de Santé - Vernoux

LUNDI 26 FEVRIER
9h - 10h
Activité Physique Adaptée

Maison des associations Beauchastel
/!\ nombre de places limité



LUNDI 26 FEVRIER
14h30 - 16h30
JEUX



Salle Entraide et Abris
Toulaud

MARDI 27 FEVRIER
10h - 11h30
NEI-GONG



EHPAD Les Tamaris
Guilherand-Granges

Une initiative soutenue et financée par

ardèche
LE DEPARTEMENT



A VENIR...

JEUDI 1er MARS 14h00 - 16h00
ATELIER CUISINE avec "Les Fées Maison"

Participation : 5€/personne

Saint Péray

Nombre de place limité, inscription obligatoire



A VENIR...

VENDREDI 2 MARS 14h30 - 16h30
Art Thérapie
EXPRESSION CORPORELLE

Résidence le Grand Pré - Alboussière



Adhésion Club ADMR Annuelle : 35 €

Transport aux animations possible gratuitement sur inscription

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

Contact : Prèscillia RUEL au 06 79 46 99 00

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

