



LUNDI 1er OCTOBRE

9h00 - 10h00

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTÉE

Maison des Associations
Beauchastel



SUR INSCRIPTION

14H00 - 16H30

ATELIER D'EXPRESSION

"C'EST VOUS L'ARTISTE"

EHPAD Malgazon
St Péray



JEUDI 4 OCTOBRE

9h30 - 11h30

ATELIER NUMÉRIQUE

"Acheter sur Internet"

Médiathèque
St Péray



SUR INSCRIPTION

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



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



ATELIER D'EXPRESSION

Ateliers d'expression avec la "Compagnie Tout Cour" autour de jeux théâtraux, de mouvements, de jeux de voix, d'histoires, de sensations ...



ATELIER NUMÉRIQUE

Ateliers numériques organisés dans les médiathèques de St Péray et de Guilherand-Granges. Inscription obligatoire au préalable.

JEUDI 4 OCTOBRE

14h00 - 16h30

ANIMATION NATURE AUTOUR DU CHATAIGNIER

Vernoux



SUR INSCRIPTION

VENDREDI 5 OCTOBRE

16H30-19H00

ATELIER NUMÉRIQUE

"Questions ? > Réponses !"

Venez avec votre ordinateur ou tablette



Médiathèque
Toulaud

SUR INSCRIPTION

LUNDI 8 OCTOBRE

9H00-10H00

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTÉE

Maison des Associations
Beauchastel



SUR INSCRIPTION

LUNDI 8 OCTOBRE

13H30 - 17H00

CINÉ - DÉBAT

Projection de "**Visages et Villages**" au Lux à Valence, suivi d'un échange intergénérationnel sur le thème de "**Images et Transmission**" avec La Maison des Générations, l'Ecole de la 2ème chance et l'Ecole Montessori.

Le Luxe - Valence

Inscription obligatoire avant le 7/10



MARDI 9 OCTOBRE

14H00 - 16H30

FORMATION AIDE AUX AIDANTS

"Outils de communication, compréhension des comportements" avec **Déborah CORNU**, géronto-psychologue

AAD - 48 rue de la République
St Péray



ANIMATION NATURE

Le châtaigner, arbre emblématique de nos montagnes... mais le connaît-t-on vraiment ? En plus de cette châtaigne tant connue, qu'elles sont ses histoires, ses vertus et ses anecdotes ? Un moyen pour renouer avec notre histoire, notre terroir en se faisant plaisir. Petite dégustation de sirop de fleur de châtaigner.



CINÉ - DÉBAT

Rencontre intergénérationnelle sur le thème « Images et Transmissions » en partenariat avec l'Ecole de la 2ème Chance, l'Ecole Montessori et la Compagnie Tout Cour.

JEUDI 11 OCTOBRE

9H30-11H30

ATELIER NUMÉRIQUE

"Questions ? > Réponses !"

Venez avec votre ordinateur



Médiathèque
St Péray

SUR INSCRIPTION

14h00 - 17h00

CONFERENCE ET DEPISTAGE DU DIABETE

Gratuit & ouvert à tous



Centre Socio-Culturel
Le Pouzin

VENDREDI 12 OCTOBRE

14H30 - 17H00

SPECTACLE DE LA COMPAGNIE TOUT COUR

SEMAINE BLEUE

Salle des Fêtes
St Péray

Adhésion Club ADMR Annuelle : 35 €

Transport aux animations possible gratuitement

Inscription aux activités et renseignements : Prescillia RUEL au 06 79 46 99 00

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

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



9H00-10H00

LUNDI 15 OCTOBRE

14H00 - 16H30

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTÉE

Maison des Associations



Beauchastel

SUR INSCRIPTION

ATELIER D'EXPRESSION

"C'EST VOUS L'ARTISTE"

EHPAD Malgazon
St Péray



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



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



ATELIER D'EXPRESSION

Ateliers d'expression avec la "Compagnie Tout Cour" autour de jeux théâtraux, de mouvements, de jeux de voix, d'histoires, de sensations ...

ATELIER NUMÉRIQUE



Ateliers numériques organisés dans les médiathèques de St Péray et de Guilherand-Granges.

Inscription obligatoire au préalable.

ANIMATION NATURE



Le châtaigner, arbre emblématique de nos montagnes... mais le connaît-t-on vraiment ? En plus de cette châtaigne tant connue, qu'elles sont ses histoires, ses vertus et ses anecdotes ? Un moyen pour renouer avec notre histoire, notre terroir en se faisant plaisir. Petite dégustation de sirop de fleur de châtaigner.



VISIO CONFERENCE

Les conférences sont interactives. Animées en direct, vous pouvez réagir et poser vos questions au conférencier. Les sujets proposés pour les conférences sont variés pour répondre aux interrogations de la plupart des utilisateurs.

JEUDI 18 OCTOBRE
9h30 - 11h30

ATELIER NUMÉRIQUE

"Classer ses photos numériques"



Médiathèque
St Péray

SUR INSCRIPTION

VENDREDI 19 OCTOBRE
9h30 - 11h30

ATELIER NUMÉRIQUE

"Nettoyer et sécuriser son ordinateur"

Médiathèque
Guilherand-Granges

SUR INSCRIPTION

LUNDI 22 OCTOBRE
9h00 - 10h00

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTÉE

Maison des Associations
Beauchastel



SUR INSCRIPTION

LUNDI 22 OCTOBRE
14h00 - 16h30

VISIO-CONFERENCE

"ARNAQUES SUR INTERNET"

Plus d'un million de Français ont été victimes d'un débit frauduleux via internet en 2016 ! Alors, comment se prémunir contre les dangers et autres arnaques en ligne ? Cette conférence de 60 minutes animée par Pascal Tonnerre, Président de l'association Réseau Anti-Arnaques, vise à vous en donner la réponse.

Salle des Associations - Vernoux

SUR INSCRIPTION



Une initiative soutenue et financée par

ardèche
LE DEPARTEMENT



LUNDI 29 OCTOBRE
9h00 - 10h00

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTÉE

Maison des Associations
Beauchastel



SUR INSCRIPTION

Adhésion Club ADMR Annuelle : 35 €

Transport aux animations possible gratuitement

Inscription aux activités et renseignements : Prescillia RUEL au 06 79 46 99 00

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

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

