

# PARCOURS NUMÉRIQUE POUR LES SÉNIORS

Octobre 2021  
- avril 2022

Acquérir de l'autonomie  
dans l'utilisation d'un  
ordinateur



Informatiser ses  
démarches quotidiennes

Savoir naviguer en  
évitant les pièges

## ATELIERS D'INITIATION À L'INFORMATIQUE

*Réservés aux débutants*

Cycle de 12 ateliers

Un Mardi sur deux à partir du 2 Novembre

De 9h30 à 11h30

Salle des aînés - quartier le Clos

Alba la Romaine

*Pass sanitaire exigé - Port du masque obligatoire - Respect des gestes barrières*

**INFOS ET  
INSCRIPTION**  
06 86 69 84 65

En partenariat avec

**Carsat** Retraite  
& Santé  
au travail  
Rhône-Alpes





pour tous, toute la vie, partout  
Prévention Santé & Lien Social

## Programme Club Collines du Vivarais

Destiné aux séniors

**OCTOBRE 2021**

Une initiative soutenue et financée par :



## CYCLE ATELIERS EQUILIBRE

Participez à des ateliers  
d'équilibre et de motricité.

Avec



**Jeudi 14 Octobre**

**Jeudi 21 Octobre**

**10h - 11h30**

**Salle polyvalente**

**Alba la Romaine**

*Sur inscription - Nombre de place limité*

## CYCLE ATELIERS PLANTES - 0 DECHETS

Venez découvrir comment utiliser  
des produits  
naturels au quotidien

avec Hélène, socio-esthéticienne

**Vendredi 8 Octobre -**

Zéro Déchets

**Vendredi 29 Octobre - Argile**

**9h30 - 12h00**

**Salle des aînés**

**Alba la Romaine**

*Sur inscription - Nombre de place limité*



## PARCOURS NUMÉRIQUE

**Ateliers d'Initiation  
informatique**

réservés aux débutants

12 ateliers

**A partir du 2 Novembre**

**1 mardi matin /quinzaine**

**9h30 - 11h30**

**Salle des aînés - Quartier le Clos**

**Alba la Romaine**

**Inscrivez-vous vite !**

*Sur inscription - Nombre de place limité*

## CYCLE ATELIERS BIEN ETRE

Ateliers d'activités physiques simples et  
ludiques, qui permettent  
de stimuler les capacités cognitives et  
favorisent le bien être.

Chaque séance s'organise autour  
d'activités et de mouvements doux,  
adaptables à chacun, faciles à réutiliser

*Les ateliers BRAIN GYM® effectués sont encadrés  
par une praticienne certifiée.*

**Mercredi 20 Octobre**

**14h30 - 16h30**

**Pôle Seniors**

**9 RUE DU DOCTEUR PARGOIRE  
AUBENAS**

*Sur inscription - Nombre de place limité*

## ATELIER MEMOIRE

Venez agiter vos neurones !  
Atelier ludique sous la forme de jeux  
et d'exercices pour faire  
travailler votre mémoire  
dans la bonne humeur  
et la convivialité !

**Mercredi 6 Octobre**

**14h30 - 17h**

**Chemin des muscats (salle à confirmer)**

**Lachapelle-sous-Aubenas**

*Sur inscription - Nombre de place limité*

**SEMAINE BLEUE :+ D'infos sur les  
autres ateliers : 06 47 32 13 64**

## CONFERENCES ATELIERS EN LIGNE

Participez à des activités ludiques et culturelles en visioconférence

Rendez-vous sur le site [Happyvisio.com](https://www.happyvisio.com) - Inscrivez-vous gratuitement avec le code partenaire **ADMR07**

Besoin d'aide ?

01 76 28 40 84

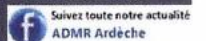
[contact@happyvisio.com](mailto:contact@happyvisio.com)



**Adhésion Club ADMR Annuelle : 35 €**

**Transport aux animations possible gratuitement**

**Inscription et renseignements : Estelle GAILLARD au 06 86 69 84 65 - [egailard@fede07.admr.org](mailto:egailard@fede07.admr.org)**



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

**Programme téléchargeable [www.admr-ardeche.fr](http://www.admr-ardeche.fr)**

**Activités proposées dans le respect des règles sanitaires et des gestes barrières. Masque obligatoire en intérieur - Pass sanitaire exigé**