



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

PROGRAMME CLUB LES COLLINES DU VIVARAIS

**Aubenas
Alba la Romaine
Laviolle**

DESTINÉ
AUX SÉNIORS

Programme de
JANVIER à MARS 2022



SPORT SENIORS TOUS NIVEAUX

AVEC MOBIL SPORT 26/07

Activité sportive adaptée à tous les niveaux.



- jeudi 13, 20 et 27 janvier
 - jeudi 3 et 10 février
 - jeudi 3, 10, 17, 24 et 31 mars
- +
séance extérieure 1 fois par semaine jusqu'au 23 juin (sauf vacances scolaires)

Salle Eysseric de 10h00
ALBA LA ROMAINE à 11h30

ATELIER PRODUITS NATURELS

AVEC HÉLÈNE COCHE DEQUEANT

- 1 - Chouchouter ses mains
- 2 - L'automassage
- 3 - Les HE au jardin



- vendredi 28 janvier
- vendredi 25 février
- vendredi 25 mars

Salle des Aînés de 9h30
ALBA LA ROMAINE à 11h30



- mercredi 19 janvier
- mercredi 16 février
- mercredi 16 mars

Pôle Séniors de 14h30
AUBENAS à 16h30

ATELIER NUMERIQUE

AVEC SEBASTIEN PIERREFEUX

Initiation informatique
réservée aux débutants

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Rhône-Alpes



mardi 11/01, 25/01, 08/02,
22/02, 08/03

ALBA LA ROMAINE

- jeudi 13 et 27 janvier
- jeudi 10 et 24 février
- jeudi 10 et 24 mars

+ tous les 15 jours jusqu'au 19 mai

Salle de la Mairie de 14h00
LAVIOLLE à 16h00

ATELIER BRAIN GYM®

AVEC STEPHANIE BOUGRÉ

Le Brain Gym apporte du mieux-être au
quotidien.

Il favorise la communication
entre le corps et les fonctions
cognitives par des activités
motrices et artistiques, des
outils simples et ludiques.



- mercredi 12 et 26 janvier
- mercredi 9 février
- mercredi 9 et 23 mars

+ tous les 15 jours jusqu'au 29 juin
(sauf vacances scolaires)

Pôle Séniors de 14h30
AUBENAS à 16h30

EN LIGNE HAPPY VISIO

Des conférences et des ateliers gratuits en
ligne.



**Bien être • Vie pratique
Santé • Culture • Cuisine
Divertissement • Aidants**

www.happyvisio.com
code partenaire ADMR07



Besoin d'aide ?
01 76 28 40 84

IMPORTANT

- Les inscriptions sont obligatoires pour les ateliers :
Au 06 86 69 84 65 ou par mail abor@fede07.admr.org
- Adhésion Club ADMR annuelle : 35 €
- Les ateliers sont limités en nombre de participants
- Le pass sanitaire est obligatoire pour participer aux ateliers
- Transport aux animations possible gratuitement



pour tous, toute la vie, partout

Fédération ADMR de l'Ardèche
04 75 35 10 50

Programme téléchargeable sur
www.admr-ardeche.fr



ADMR ARDÈCHE

Une initiative soutenue
et financée par :



ardèche
LE DÉPARTEMENT