



Centre de ressources territorial Ardèche nord
"pour bien vieillir chez soi"

ACTIVITÉS DE PRÉVENTION
DESTINÉES AUX SÉNIORS

SEPTEMBRE - OCTOBRE
2026

Annonay • Peaugres
Davézieux • Serrières

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

avec Clément - Enseignant APAS

Activité sportive adaptée
à tous les niveaux



Tous
les Jeudis
à partir du
10 sept.

de 10h30 à 11h30

Maison du temps libre
PEAUGRES



Atelier YOGA SUR CHAISE

avec Karine Nivon



Vendredi
11 sept
9 oct.

de 14h30 à 16h30

Groupama - 931 route de Lyon
DAVÉZIEUX



BIEN-ETRE

"L'ART DE PRENDRE SOIN
DE SOI AU FIL DES SAISONS !"

4 rencontres pour cultiver notre bien-être et notre santé
mentale. Au programme beaucoup d'échanges et
d'expérimentation pour prendre soin de sa santé



Vendredi
18 sept.
2 et 16 oct.
6 nov.

de 14h30 à 16h30

Groupama - 931 route de Lyon
DAVÉZIEUX

ATELIER MÉMOIRE

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



Vendredi
25 sept.
23 oct.

de 14h30 à 17h00

Groupama - 931 route de Lyon
DAVÉZIEUX



JOURNÉE FESTIVE

organisée par la coopération Monalisa 07

Relions tous les âges
dans des territoires engagés !



Mercredi
7 oct.

de 10h à 17h

10h - Balade découverte du Centre ancien
Départ Place de la Liberté

10h - Jeux de société / Préparation de la soupe

12h - Repas partagé*

14h - BAL FOLK avec le collectif de la Valloire

Salle des fêtes

*venez avec un légume et un plat à partager

ANNONAY

Après-midi JEUX DE SOCIÉTÉ



Jeudi
29 oct.

de 14h30 à 16h30

MEDIATHEQUE
15, pl. des Anciens Combattants
DAVÉZIEUX

RENCONTRONS-NOUS



Allons à la rencontre des
résidents et partageons
ensemble l'animation !

Jeudi 10 sept.
Jeudi 15 oct.

EHPAD
Au fil du Rhône
SERRIERES

Lundi 21 sept.

EHPAD
Le Grand Cèdre
ANNONAY

Lundi 19 oct.

EHPAD
Le Clos des Vignes
ANNONAY

de 14h30 à 16h30



Ateliers DANSE

Projet proposé par la Cie LA BARAKA

RETRouvAILLES

Ateliers participatifs ouverts à tous-tes les
amateur-rices

Osez franchir le pas, venez danser
avec la BARAKA !

20, 21, 22 et 23 oct.
27, 29 et 30 oct.

de 18h00 à 20h00

ANNONAY

IMPORTANT

• Les inscriptions sont obligatoires pour les ateliers :



Carole GUILLOUX - 06 81 50 19 26 - cguilloux@fede07.admr.org

- Les ateliers sont destinés aux personnes de + 60 ans et limités en nombre de participants
- Transport aux animations possible gratuitement sur certains ateliers



ADMR Ardèche



admr_ardeche



ADMR de l'Ardèche



En partenariat avec



financé par

