



LUNDIS 4, 11, 18 et 25 FEVRIER  
11h00 - 12h00

### SÉANCE TAI CHI / QI GONG

FEDERATION ADMR - Aubenas



**SUR INSCRIPTION**  
**PLACES DISPONIBLES**

### Tai Chi / Qi Gong

Les pratiques de mouvements fluides et énergétiques reliées à la respiration et à l'attention stimulent et canalisent l'énergie vitale dans notre corps. Elles permettent de retrouver un état de détente et de ressourcement en réduisant progressivement le stress et la fatigue physique, émotionnelle et mentale.



LUNDIS 4, 11, 18 et 25 FEVRIER  
15h00 - 16h00

### SOPHROLOGIE

VILLA SAINTE MARTHE – Aubenas

**COMPLET**

MARDIS 5, 12, 19 et 26 FEVRIER  
10h00 - 11h30

### ATELIER MEMOIRE

VILLA SAINTE MARTHE – Aubenas

*Inscriptions obligatoires*  
*Nombre de places limité*



MARDIS 5, 12, 19 et 26 FEVRIER  
14h30 - 16h00

### NEURORELAXATION ET NEUROMEDITATION

VILLA SAINTE MARTHE – Aubenas

**COMPLET**



MARDIS 12 et 26 FEVRIER  
15h30 - 17h00

**NOUVEAU**

### PREVENTION SANTE

#### “Les cinq sens en éveil”

6 séances pour sensibiliser sur l'importance de protéger et d'agir au quotidien sur les 5 sens

Pôle Séniors Intercommunal - 9 rue du Dr Pargoire Aubenas

*Inscriptions obligatoires*  
*Nombre de places limité*

### RAPPEL :

Début des ateliers d'activité physique adaptée, encadrés par un professionnel dans un EHPAD proche de chez vous.

**EHPAD LES TERRASSES DE L'IBIE - RESIDENCE DU VAL D'ARDECHE - EHPAD LE SANDRON**  
**EHPAD LE CHARNIVET**  
**EHPAD LES TILLEULS**

**SUR INSCRIPTION**  
**PLACES LIMITEES**



### ATELIERS LES 5 SENS EN EVEIL

La vision, le toucher, la proprioception et l'équilibre, le goût et l'odorat, l'audition

- Les principes de fonctionnement et l'évolution associée au vieillissement, illustrés par des exercices ou mises en situation.
- Les risques de pathologies et les signes symptomatiques permettant un autodiagnostic de premier niveau.
- Les conseils de prévention pour mieux se protéger et le partage d'expérience pour les mettre en place.

Proposés par :



Une initiative soutenue et financée par :

**ardèche**  
LE DEPARTEMENT



**BASSIN D'AUBENAS**  
COMMUNAUTE

Adhésion Club ADMR Annuelle : 35 €



Transport aux animations possible gratuitement

Inscription aux activités et renseignements :

Estelle GAILLARD au 06 86 69 84 65

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

Le programme est téléchargeable sur internet [www.leclub-admr-ardeche.fr](http://www.leclub-admr-ardeche.fr)



Suivez toute notre actualité  
ADMR Ardèche