

PROGRAMME établi dans le cadre de la Charte Territoriale de Solidarité avec les Aînés des Vans, animée par la MSA

Covoiturage possible pour tous les ateliers. Départ parking VIVANS. Horaire précisé lors de votre inscription.

Susceptible d'évoluer en fonction de la crise sanitaire

Lundi 03 octobre

10h00 à 12h00 Atelier « Yoga » (ADMR) avec Florian ORTIN, professeur de yoga diplômé de l'Ecole Shivananda à **BERRIAS**

14h00 à 16h30 Sport Santé (CDOS 07) à **GRAVIERES**

Echange sur l'activité physique, la sédentarité ainsi que les rythmes de vie. Recommandations pour votre bien-être et possibilités de prise en charge financière pour pratiquer de l'activité physique. Exercices pour identifier votre profil Sport Santé.

19h30 Conférence/échanges « Le sport sur ordonnance » à **la mairie annexe LES VANS** (CDOS 07 et CPTS Les Vans)

Mardi 04 octobre

10h00 à 11h00 Activité physique adaptée avec Mobile 07 (ADMR) à **CHAMBONAS**

13h30 à 16h30 Balade accompagnée de 6 Kms à **ST PAUL LE JEUNE** avec Claire SORAIS de Sentiers d'En Vie (MSA)
Départ 13h parking de Vivans

Mercredi 05 octobre

Journée intergénérationnelle « Les jeux qui traversent le temps »

au Centre Hospitalier des Cévennes Ardéchoises à **CHAMBONAS** – en partenariat avec les enfants de l'ALSH Revivre

10h00 à 12h00 Echanges autour des jeux

14h00 à 16h30 Jeux + goûter partagé

Jeudi 06 octobre

09h45 à 11h45 Atelier « papier naturel » par Claire SORAIS à **Revivre LES VANS** (MSA)

15h00 à 17h00 Visite guidée « L'Ardèche en relief » (Mairie des Vans) au **musée des VANS**

150 ans de photographie sur les pas de Constantin Violet

Vendredi 07 octobre

09h30 à 12h00 Atelier Cuisine « Anti-gaspillage alimentaire » (SICTOBA) avec la Cuisine d'Edith à **LES ASSIONS**

14h00 à 16h00 Atelier « Bien vivre à domicile » (ADMR)
Animation joyeuse et ludique autour de 3 thèmes : alimentation, activité physique et adaptation à son environnement
à **LES ASSIONS**

18h00 à 21h00 Soirée de clôture « Et si on guinçait ? » (REVIVRE) à **LES ASSIONS**
Apéro dinatoire avec animation par un DJ