

A.P.R.R.E.S. OBJECTIFS 2018

Poursuite des activités habituelles de l'APRRES

- Les séances d'activités physiques adaptées : 4 à St Didier, 1 à Rosières.
Paiement d'avance au mois (10€) ou au trimestre (30€ et 35€ pour le dernier). Montant inchangé ?

- Les séances d'aquagym : piscine d'Aubenas et de Lablachère 1/2h hebdomadaire
Paiement d'avance (15€ pour 6 séances). Expliciter les modalités.
Revoir le mode de fonctionnement pour la perle d'eau

- Demande de subventions pour la mise en place des séances de réflexologie plantaire

- Les marches

Etant donné les aptitudes différentes de chacun il est devenu de plus en plus difficile d'organiser des marches satisfaisantes pour tous. De plus la législation et les assurances devenant de plus en plus tatillonnes, l'APRRES se verrait dans l'obligation de faire appel à des encadrants agréés. Le Bureau estime que cela devient trop compliqué et laisse l'organisation des marches hebdomadaires à l'initiative personnelle des adhérents volontaires qui ont envie de passer ensemble un moment convivial.

Cependant, l'APRRES continuera d'organiser plusieurs fois dans l'année des marches spéciales encadrées par des spécialistes : marche nordique, marche afghane par exemple.

- Des randos à vélo électrique au nombre de 2 ou 3 sorties
- Participation à l'Ardéchoise si elle a lieu
- Organisation du forum santé du 02 Juin 2018
- Participation à la conférence sur l'hypnose suivie d'un spectacle de maie avec la participation de Joël MOURRARET
- Organisation d'un repas convivial

La salle polyvalente de St Didier est retenue le week-end du 13 octobre 2018

- Les sorties culturelles
- Une journée au PRADEL prévu le 28 MARS 2018

Le MUCEM à Marseille ? La Camargue et le Petit Rhône ? La ferme de Bourlatier et le lac de St Martial ? Autres ?

- Participations à différentes manifestations locales (autour de la prévention santé)
- Autres DIVERS

- Les ateliers nutrition-sophrologie (12 participants par atelier de 2h)

Trois sessions seront organisées pendant l'année 2018.

Planning des 3 sessions

1^{ère} session **Sophrologie**

Mardi 09 janvier
Mardi 16 janvier
Mardi 23 janvier
Mardi 30 janvier
Mardi 06 février
Mardi 13 février

2^{ème} session **Sophrologie**

Mardi 03 avril
Mardi 10 avril
Mardi 17 avril
Mardi 24 avril
Mardi 15 mai
Mardi 22 mai

3^{ème} session **Sophrologie**

Mardi 11 septembre
Mardi 18 septembre
Mardi 25 septembre
Mardi 02 octobre
Mardi 09 octobre
Mardi 16 octobre

Nutrition

Mardi 20 février
Mardi 27 février
Mardi 06 mars
Mardi 13 mars
Mardi 20 mars
Mardi 27 mars

Nutrition

Mardi 29 mai
Mardi 05 juin
Mardi 12 juin
Mardi 19 juin
Mardi 26 juin
Mardi 03 juillet

Nutrition

Mardi 06 novembre
Mardi 13 novembre
Mardi 20 novembre
Mardi 27 novembre
Mardi 04 décembre
Mardi 11 décembre

- Actualisation du site web : <http://prevention-sante-aprres-aubenas.info>