

et pour finir  
**Spectacle  
de gladiateurs**



**SPO  
ludi  
ardèche RT**

## **JEUDI**ludi

**Vous avez plus de 60 ans ?**

**Venez passer votre journée**

**du jeudi 28 septembre 2017 à MuséAl**

**site antique Alba-la-Romaine,**

**activités physiques, ateliers culturels**

**et spectacle vous y attendent**



**repas offert sur réservation**

**+ d'infos et inscription à l'intérieur**

**de ce document ou au 04 75 66 78 29**



Nous sommes heureux de vous proposer cette première journée conviviale et de découverte d'activités sportives pour les séniors. Le site antique d'Alba-la-Romaine, ce lieu d'exception accueillera des stands d'information, des ateliers, une visite du site antique et des moments de partage et de rencontre. Depuis l'Antiquité, l'exercice physique est connu comme un moyen de conserver la santé ou de la retrouver. Encore aujourd'hui, de nombreuses pratiques sportives sont l'héritage de cette période et pratiquer une activité physique est une des conditions pour rester en forme longtemps. Alors venez nombreux ! Cette journée gratuite s'adresse aux séniors sportifs ou non, aux curieux, aux personnes en recherche d'information, ayant envie de découvrir, de tester ou d'observer des activités proposées sur le territoire.

**Martine Finiels**, vice-présidente en charge de la santé, de l'autonomie des séniors et des personnes en situation de handicap

**Christian Féroussier**, vice-président en charge des politiques sportives et évènementielles

## Programme de la journée du 28 Septembre 2017 de 9h30 à 18h

### 9h30-10h

Ouverture de la journée – accueil des participants – inscriptions aux ateliers – café viennoiseries

### 10h-11h30

**Ateliers découvertes sportives / Visites guidées de MuséAI / Conférence sur l'approche Carpe Diem**, Nicole Poirier, maître de conférence (Conférence initiée et portée par l'AAD, Ardèche Aide à Domicile)

### 11h30-13h

Apéritif déjeunatoire offert sur inscription

### 13h-16h

**Ateliers découvertes sportives / Visites guidées de MuséAI /**

### 16h30

Goûter fraîcheur

### 17h-18h

Spectacle « Gladiateur » (ouvert aussi aux enfants)



# Pensez à vous inscrire avant le 22 Septembre

en donnant votre nom et  
prénom :



En appelant au  
04 75 66 78 29



En écrivant à  
domicile.coordination@ardeche.fr



En renvoyant votre  
coupon réponse  
à Direction de  
l'autonomie,  
2<sup>bis</sup> rue de la recluse  
07000 Privas

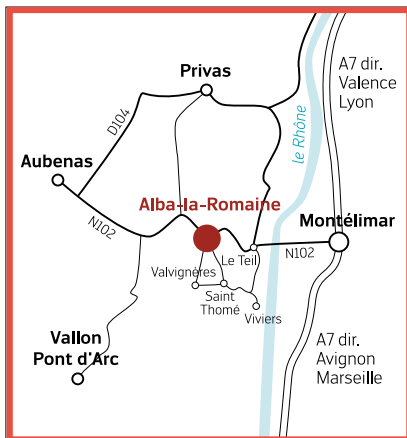
NOM :

PRENOM :

et/ou CLUB et nombre de  
participants :

- Je m'inscris à la journée  
du 28 septembre et  
souhaite un repas à  
midi.
- Je m'inscris à la journée  
du 28 mais ne souhaite  
pas de repas à midi.

## Pour venir :



### ACCÈS EN CAR

→ ligne 74 TER :  
Les Vans / Aubenas /  
Montélimar /  
Valence TGV  
(arrêt Alba -  
ruines romaines)

### ACCÈS EN VOITURE

→ Montélimar : 20 km  
→ Aubenas : 25 km  
→ Vallon Pont d'Arc :  
35 km  
→ Viviers : 15 km  
→ depuis autoroute  
A7, sortie Montélimar  
nord ou sud



**MuséAl**  
site antique • Alba

prévoir une tenue confortable,  
et des chaussures de sport.