

ACTIVITÉS DE PRÉVENTION
DESTINÉES AUX SÉNIORS

PROGRAMME CLUB
AVRIL à JUILLET 2025

ADMR HELVIE COIRON

Alba la Romaine • Le Teil

Atelier

SOPHROLOGIE

Cécile Simon sophrologue



vendredi 9 et 23 MAI
vendredi 6 JUIN
vendredi 4 JUILLET

Salle de l'Helvie
ALBA LA ROMAINE

de 14h30
à 15h30

SPORT SÉNIORS

Mobil-Sport 26/07

Activité sportive adaptée à tous les niveaux

lundi 7 et 14 AVRIL

lundi 5, 12, 19 et 26 MAI

lundi 2, 16, 23 et 30 JUIN

de 10h00
à 11h00

Salle Eysseric
ALBA LA ROMAINE



jeudi 3, 10 et 17 AVRIL

jeudi 15 et 22 MAI

jeudi 5, 12, 19 et 26 JUIN

de 10h00
à 11h00

Centre socio-culturel
LE TEIL

CAFÉ DES AIDANTS

Autour d'un café, venez échanger votre expérience
avec d'autres aidants.



jeudi 10 AVRIL

jeudi 15 MAI

jeudi 12 JUIN

de 14h30
à 16h00

LA FERME
AUBENAS

Association Française des
aidants

IMPORTANT

• Les inscriptions sont obligatoires pour les ateliers :
Estelle GAILLARD au 06 86 69 84 65 ou
association ADMR au 04 75 46 63 55
Participation : adhésion à votre association ADMR locale