



ACTIVITÉS DE PRÉVENTION  
DESTINÉES AUX SÉNIORS

## PROGRAMME CLUB JANVIER à MARS 2024

ADMR HELVIE COIRON

Alba la Romaine • Aubenas

## CAFÉ DES AIDANTS



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



JANV.  
FEV.  
MARS.

date à confirmer

de 14h30  
à 16h00

L'or Noir  
AUBENAS

Atelier

## PRODUITS NATURELS

Hélène Coche-Déquéant



JANV. vend. 19  
FEV. vend. 9  
MARS. vend. 8

Salle des Aînés  
ALBA LA ROMAINE

de 9h30  
à 11h30

Cycle

## PARCOURS NUMERIQUE SENIORS

Atelier informatique

Cycle débutant & intermédiaire

débutant

à partir du lundi 15 janvier  
& jeudi 18 janvier

intermédiaire



débutant

lundi &  
jeudi

de 14h00  
à 16h00

intermédiaire

Espace Public Numérique  
42 rue du Barry  
ALBA LA ROMAINE



## SPORT SÉNIORS

Mobil-Sport 26/07

Activité sportive adaptée à tous les niveaux

JANV. lundi 8, 15, 22 et 29  
FEV. lundi 5, 12  
MARS. lundi 4, 11, 18 et 25



Salle Eysseric  
ALBA LA ROMAINE

de 10h00  
à 11h00

IMPORTANT

- Les inscriptions sont obligatoires pour les ateliers : Aurélie BOR au 06 86 69 84 65 ou 04 75 35 10 50
- Adhésion Club ADMR annuelle : 35 €
- Transport aux animations possible gratuitement



ADMR ARDÈCHE



pour tous, toute la vie, partout

Fédération ADMR de  
l'Ardèche 04 75 35 10 50

Programme téléchargeable  
sur [www.admr-ardeche.fr](http://www.admr-ardeche.fr)

## HAPPY VISIO

Des conférences et des  
ateliers gratuits en ligne.



[www.happyvisio.com](http://www.happyvisio.com)  
code partenaire ADMR07

Besoin d'aide ?  
01 76 28 40 84



Ardèche  
LE DÉPARTEMENT

Une initiative soutenue  
et financée par :