

# LA MAISON DES AIDANTS PORTE DES CÉVENNES

L'Instant Répit



## LES ATELIERS

sur inscription

MARS

### JOUR DE FÊTE

PARTICIPEZ ENSEMBLE À UN ATELIER  
CONVIVIAL DE FÊTE ET DE RADIO !

**Lundi 02 mars : 09h30-11h30**

**Lundi 09 mars : 09h30-11h30**

Animé par Tom Crebassa  
→ Binôme aidant/aidé

### CAFÉ DES AIDANTS

**Jeudi 05 mars : 14h00-16h00**

**Co-animation**

Bonjours, la Maison des Aidants  
Travailleur social, psychologue



**Hôtel ibis Styles Alès Centre Cévennes**

### GROUPE DE PAROLE

Parents :

**Jeudi 05 mars : 13h45-15h15**

Animé par Marine Cogoluegues,  
Association Entr'Ouvrir

### ART-THÉRAPIE

**Mercredi 11 mars : 09h30-11h30**

**Mercredi 25 mars : 09h30-11h30**

Animé par Valérie Chazalon, Art Thérapeute  
→ Binôme aidant/aidé

### ÉCRITURE

**Lundi 16 mars : 09h30-11h30**

**Lundi 30 mars : 09h30-11h30**

Animé par Ennola Weber, Psychologue  
→ Proche aidant seul

### SOPHROLOGIE

**Mardi 17 mars : 10h30-12h00**

Animé par Martine Almodovar, Sophrologue  
→ Proche aidant seul



**EHPAD Résidence SAMDO Rochebelle**

### NUTRITION

**Mercredi 18 mars : 09h30-11h30**

Animé par une diététicienne,  
en partenariat avec la CPTS La Cévenole  
→ Proche aidant seul



**Maison Intercommunale Sport-Santé**  
11 rue Michelet à Alès

### CHANT

**Vendredi 20 mars : 10h00-11h30**

Animé par Ingrid Monserrat Légal  
→ Binôme aidant/aidé

### SOCIO- ESTHÉTIQUE

NOUVEAUTÉ

**Jeudi 26 mars : 10h00-11h30**

Animé par Sandrine Noguera,  
socio-esthéticienne  
→ Proche aidant seul

### ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

**Vendredi 27 mars : 14h30-16h30**

Animé par Maxence Josset,  
Coordinateur Maison Sport Santé MA Vie  
En partenariat avec l'APS Cévennes  
→ Proche aidant seul

Où ?

L'Instant Répit vous accueille  
du **lundi au vendredi**  
de **9h00 à 12h00** et de **14h00 à 17h00**

☎ 06 47 21 24 67

✉ [maisondesaidants.gc@filieris.fr](mailto:maisondesaidants.gc@filieris.fr)



24 place des Martyrs  
de la Résistance  
30100 ALES