

LA MAISON DES AIDANTS PORTE DES CÉVENNES

L'Instant Répit



LES ATELIERS

sur inscription

AVRIL

ART-THERAPIE

Mercredi 01 avril : 09h30-11h30
Mercredi 15 avril : 09h30-11h30

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

JOUR DE FÊTE

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

Mercredi 01 avril : 14h30-16h30
Lundi 20 avril : 09h30-11h30

Animé par Tom Crebassa
→ Binôme aidant/aidé

CAFÉ DES AIDANTS

Jeudi 02 avril : 14h00-16h00
Co-animation

Bonjours, la Maison des Aidants
Travailleur social, psychologue



Hôtel ibis Styles Alès Centre Cévennes

GROUPE DE PAROLE

Parents :

Jeudi 02 avril : 13h45-15h15

Animé par Marine Cogoluegues,
Association Entr'Ouvrir

FIBRO'CAFÉ

Vendredi 03 avril : 14h00-17h00

*La gestion des limites dans les
pathologies chroniques*

Animé par Cindy Niçoise et Francine
Fromentin, Association Fibromyalgie

SOPHROLOGIE

Mardi 07 avril : 10h30-12h00

Animé par Martine Almodovar, Sophrologue
→ Proche aidant seul



EHPAD Résidence SAMDO Rochebelle

CHANT

Vendredi 10 avril : 10h00-11h30

Animé par Ingrid Monserrat Légal
→ Binôme aidant/aidé

ÉCRITURE

Lundi 13 avril : 09h30-11h30
Lundi 27 avril : 09h30-11h30

Animé par Ennola Weber, Psychologue
→ Proche aidant seul

RÉALITÉ VIRTUELLE

NOUVEAUTÉ

Mardi 14 avril : 09h30-11h30

Animé par Élodie Belmonte,
Animatrice
→ 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



24 place des Martyrs
de la Résistance
30100 ALES