

LA MAISON DES AIDANTS PORTE DES CÉVENNES

L'Instant Répit



JUILLET/AOÛT

LES ATELIERS

sur inscription

CAFÉ DES
AIDANTS

ÉVÈNEMENT SPÉCIAL

Anduze et Alès se retrouvent !

Le lieu

- Restaurant : Le Mas d'Asvin - 3081 Rte de Montèze, 30380 Saint-Christol-lez-Alès (À seulement 15 min d'Alès et 20 min d'Anduze, salle privatisée).

Le programme

- 12h00 – 14h00 : Repas au restaurant (à votre charge, sur inscription)
- 14h00 – 16h00 : Café des Aidants sur place

 **Inscriptions obligatoires (pour le repas) : 06 56 68 15 77**

- **Date limite : 26 juin 2026**

 Attention : Le restaurant cuisine uniquement avec des produits frais et a besoin du nombre exact de convives à l'avance. **Ne tardez pas à réserver !**

Co-animation



Bonjours, la Maison des Aidants
Travailleur social, psychologue

ÉCRITURE LIBRE

Lundi 06 juillet / Lundi 20 juillet
09h30-11h30



Un espace pour écrire en toute liberté, qu'il s'agisse de répondre à une proposition ou d'avancer sur vos propres textes et projets personnels, dans un cadre bienveillant et sans obligation de partage.

Animé par Ennola Weber,
Psychologue
→ Proche aidant seul

CHANT

Vendredi 24 juillet : 10h00-11h30

Une voix, un sourire, une chanson
Alliez technique vocale et plaisir de chanter
à travers la chanson de votre choix.



Animé par Ingrid Monserrat Légal
→ Binôme aidant/aidé

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