

LA MAISON DES AIDANTS PORTE DES CÉVENNES

L'Instant Répit



SEPTEMBRE

LES ATELIERS

sur inscription

CAFÉ DES AIDANTS

Jeudi 03 septembre : 14h00-16h00
Co-animation

Bonjours, la Maison des Aidants
Travailleur social, psychologue



Hôtel ibis Styles Alès Centre Cévennes

ÉCRITURE

Lundi 07 septembre : 09h30-11h30

Lundi 21 septembre : 09h30-11h30

Animé par Ennola Weber, Psychologue
→ Proche aidant seul

RÉALITÉ VIRTUELLE

Mardi 08 septembre : 09h30-11h30

Animé par Élodie Belmonte
→ Proche aidant seul

ART-THÉRAPIE

Mercredi 09 septembre : 09h30-11h30

Mercredi 23 septembre : 09h30-11h30

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

FIBRO'CAFÉ

Vendredi 11 septembre : 14h00-17h00

Animé par Cindy Niçoise et Francine Fromentin, Association Fibromyalgie

SOPHROLOGIE

Mardi 15 septembre : 10h30-12h00

Animé par Martine Almodovar, Sophrologue
→ Proche aidant seul



EHPAD Résidence SAMDO Rochebelle

SOCIO-ESTHÉTIQUE

Jeudi 17 septembre : 10h00-11h30

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

CHANT

Vendredi 18 septembre : 10h00-11h30

Animé par Ingrid Monserrat Légal
→ Binôme aidant/aidé

NUTRITION

Mercredi 30 septembre : 09h30-11h30

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



**Maison Intercommunale Sport-Santé
40B Avenue Vincent d'Indy, Alès**

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

