



LUNDI 1ER AVRIL

14H30 - 16H30

CYCLE ATELIERS

CREATION

Association ADMR - Lablachère



COMPLET



MARDIS 2, 9 ET 30 AVRIL

16H30 - 17H30

ATELIERS SOPHROLOGIE

Réservés aux aidants familiaux

Hôpital de Chambonas

Proposé par 

Sur inscription | Places limitées | Adhésion obligatoire

VENDEDI 5 AVRIL

14H00 - 16H00

PREVENTION SANTE

« Les 5 sens en Eveil » | Séance 5/5

Proposé par



Salle communale - Chambonas

Sur inscription | Places limitées

MERCREDI 10 AVRIL

14H30 - 16H30

APRES MIDI JEUX ET GOUTER

Association ADMR - Lablachère

Sur inscription | Places limitées



VENDEDI 12 AVRIL

10H00 - 12H00

ATELIER PRENDRE SOIN DE SOI

Réservés aux aidants familiaux

SÉANCE 4/5 : VIVRE UNE RELATION

APAISÉE AVEC SOI ET L'AUTRE

Association ADMR - Lablachère

Proposé par 

Sur inscription | Places limitées | Adhésion obligatoire

LUNDI 15 AVRIL

14H30 - 16H30

CYCLE ATELIERS

CREATION

Association ADMR - Lablachère



COMPLET



JEUDI 25 AVRIL

14H30 - 16H00

CAFE DES AIDANTS

L'aidant et son entourage

Proposé par : Collectif SUD

SPASAD Vivre chez Soi

Les Vans



VENDEDI 26 AVRIL

10H00 - 12H00

ATELIER PRENDRE SOIN DE SOI

Réservés aux aidants familiaux

SÉANCE 5/5 : UTILISER LA CRÉATIVITÉ AU

QUOTIDIEN

Association ADMR - Lablachère

Proposé par 

Sur inscription | Places limitées | Adhésion obligatoire

LUNDI 29 AVRIL

14H30 - 16H30

CYCLE ATELIERS

CREATION

Association ADMR - Lablachère



COMPLET



Séjours « Séniors en Vacances » 2019

SERRE CHEVALIER du 31 Août au 7 Septembre 2019

Inscription jusqu'au 30 mai 2019 + d'infos : 06 81 50 19 26

1er séjour à La Grande Motte : COMPLET

Une initiative
soutenue et
financée par :





Adhésion Club ADMR Annuelle : 35 €



Transport aux animations possible

Inscription aux activités et renseignements : Estelle GAILLARD au 06 86 69 84 65

Fédération ADMR de l'Ardèche : 04 75 35 10 50

Le programme est téléchargeable sur internet www.leclub-admr-ardeche.fr

