

**ACTIVITÉS DE PRÉVENTION
DESTINÉES AUX SÉNIORS**

**PROGRAMME CLUB
JANV. À MARS 2024**

ADMR LES 3 RIVIÈRES

Saint Félicien



**Bien être • Vie pratique
Santé • Culture • Cuisine
Divertissement • Aidants**

www.happyvisio.com
code partenaire ADMR07



Actions artistiques et de bien-être

KANLARELA

yoga - chant - cuisine - théâtre - musique - danse - activités manuelles



Tous les jeudis (sauf vacances scolaires)

11, 18 et 28 janvier

1, 8, 15 février

7, 14, 21 et 28 mars

**de 14h30
à 16h30**

avec le soutien



Saint Félicien

**Couvent St Joseph (en face de l'hôpital)
SAINT FELICIEN**

**CAFÉ DES
AIDANTS**

**Autour d'un café, venez échanger
votre expérience avec d'autres aidants**



Samedi 20 janvier

Aider un proche au quotidien, se reconnaître en tant qu'aidant

Samedi 17 février

Où trouver de l'aide pour l'accompagnement de mon proche ?

Samedi 16 mars

Aider par amour et/ou par devoir ?

**de 10h00
à 11h30**

SAINT FELICIEN

Temps convivial d'échange et d'information en libre accès ouvert à tous les aidants (non professionnels, quels que soient l'âge et la pathologie de la personne accompagnée)

IMPORTANT

- Les inscriptions sont obligatoires pour les ateliers : Contact Carole GUILLOUX 06 81 50 19 26 cguilloux@fede07.admr.org
- Adhésion Club ADMR annuelle : 35 €
- Les ateliers sont limités en nombre de participants
- Transport aux animations possible gratuitement



pour tous, toute la vie, partout

Fédération ADMR de l'Ardèche 04 75 35 10 50

Programme téléchargeable sur www.admr-ardeche.fr



Ardèche
LE DÉPARTEMENT

Une initiative soutenue et financée par :