

ACTIVITÉS DE PRÉVENTION
DESTINÉES AUX SÉNIORS

PROGRAMME CLUB
SEPT. à DEC. 2023

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)

21 et 28 sept.

5, 12 et 19 oct.

9, 16, 23 et 30 nov.

7, 14 et 21 déc.

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 23 sept.

Moi aidant, quels sont mes besoins et mes limites ?

Samedi 21 oct.

Comment s'adapter à l'évolution de mon proche ?

Samedi 18 nov.

Oser se faire aider et passer le relai

Samedi 16 déc.

Le chemin vers la séparation, chacun le sien

de 10h00
à 11h30

AUBERGE DE SAINT FELICIEN

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 :