



JANVIER 2019

LUNDI 7 JANVIER
14h30 - 16h30

ATELIER CREATIF

Participez à un projet collaboratif et créatif en créant un décor de cabaret!
Association ADMR - Lablachère



SUR INSCRIPTION

**GRATUIT &
OUVERT A
TOUS**

SAMEDI 12 JANVIER
A PARTIR DE 15h00

ANIMATION CABARET

Gouter à partager
Salle de la Blache (près du cimetière)
Laurac en Vivarais



Inscriptions obligatoires avant le 10/01

PAS DE TRANSPORT ADMR POUR CETTE ANIMATION

GRATUIT

MERCREDI 23 JANVIER
A PARTIR DE 14h00

APRES-MIDI JEUX ET GALETTE DES ROIS

Venez partager un moment ludique et de convivialité en jouant à différents jeux de société.



La galette sera proposée pour clôturer la journée.

Association ADMR - Lablachère

Inscriptions obligatoires avant le 18/01



**GRATUIT &
OUVERT A
TOUS**

MARDI 29 JANVIER
14h00 - 17h00

ATELIER SOMMEIL

Des conseils pour bien dormir...

Association ADMR - Lablachère

Inscriptions obligatoires avant le 25/01

Nombre de places limité



JEUDI 31 JANVIER
14h30 - 16h00

CAFE DES AIDANTS

Qu'est ce qu'être aidant?

Collectif SUD
SPASAD Vivre chez Soi
Les Vans



ATELIER SOMMEIL

Pour mieux comprendre le sommeil, venez participer à un atelier pour obtenir des conseils de prévention et des astuces à mettre en place au quotidien.

CAFÉ DES AIDANTS

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



Une initiative soutenue
et financée par :

ardèche
LE DÉPARTEMENT



Joyeuses Fêtes

Adhésion Club ADMR Annuelle : 35 €

 Transport aux animations possible gratuitement

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