



**OSONS!**  
le bénévolat  
ADMR



**ADMR**

*Ensemble, soyons utiles à la vie locale*

**Devenir bénévole**

*Offrir un peu de son temps  
apporte beaucoup*



**Visites**



**Animations**



**Café rencontre**



**ADMR Valdaine-Jabron**

180 F rue Aristide Briand — 26160 LA BEGUDE DE MAZENC

Tél : 04 75 90 63 95 — mail : [valdaine-jabron@admr26.fr](mailto:valdaine-jabron@admr26.fr)