

# PROGRAMME EPGV OCCITANIE



J'aide  
un proche, un parent,  
un voisin, un enfant...  
Ces ateliers sont  
faits pour moi !

10  
SÉANCES  
GRATUITES



# Participez à un programme novateur pour les aidants !

- **Préservez votre capital santé**

En évitant les douleurs articulaires (dos, épaules, poignets...)  
En diminuant l'épuisement dû à la manutention des personnes

- **Apprenez les Gestes et les Techniques**

Pour aider plus facilement votre proche au quotidien

- **Bénéficiez de solutions de garde pendant les séances**

Avec nos partenaires : CLIC, CCAS, Plateforme de répit...

- **Améliorez votre bien-être**

## 6 atouts pour les aidants

Animateurs diplômés et compétents

Relaxation et sophrologie

Exercices spécifiques et adaptés

Conseils pratiques

Un lieu d'accueil près de chez vous

Lien social

### RÉUNION D'INFORMATION

Mardi 5 décembre 2017 à 9h15

Salle Escolette, Place du colonel DELTOUR, 34130 Saint Aunes

Contact Anne: 06 64 70 29 04

