

Vous invitent à la

# Journée des Aidants Détente et Bien-être

Vous aidez un proche ? (conjoint, enfant, parent, ami).  
Et vous, qui prend soin de vous ?

Ateliers Santé : Gym Douce

Ateliers Bien Être : Sophrologie  
Massage

Ateliers Partage : Scrapbooking  
Origami



Le 20 Janvier 2020  
de 9h30 à 16h30

Hôtel *C Suites*, Nîmes (Ville Active)

**GRATUIT**



Repas convivial organisé :  
**INSCRIPTION OBLIGATOIRE** (nombre de  
places limitées) :  
04 66 70 50 33 ou [aidants@presence30.fr](mailto:aidants@presence30.fr)

Action soutenue par :

**GARD**  
**3.0**  
Département

# Programme de la Journée Détente et Bien-être :

**9h30 -10h00 : Accueil Café**

**Matinée :**

Gym Douce, Relaxation, Massage, Scrapbooking

**12h00 – 14h00 : Repas**

***Inscription obligatoire avant le 15/01/2020***

***(Places limitées)***

**Après midi :**

Massage, Gym douce, Origami, Sophrologie

**16h00 – 16h30 : Retour sur la journée**