



*Le soleil du Causse*

Parce que s'occuper au quotidien d'un proche malade peut générer des tensions nerveuses et musculaires, des douleurs, des difficultés à se détendre et à respirer, ...

la Plateforme d'accompagnement des Aidants vous propose un cycle de 10 séances de gym, spécifiquement pensées pour les aidants :

## « Reprend ton souffle »

*Animé par Anaïs Pfister, animatrice du Comité Départemental Gym Volontaire—  
Maison Sport Santé, diplômée Activités Physiques Adaptées*

***Le lundi de 10h45 à 11h45, à partir du 10 mai 2021***

*À Villeneuve, à la PFR Le Soleil du Causse.*

Atelier financé par la PFR, seule la licence à la fédération de gym volontaire est à votre charge (10€/ 3 mois, chèque à l'ordre de Vitafédé Aveyron) certificat médical de non contre-indication à la pratique de la gym volontaire).

**Et pour s'assurer que vous ayez l'esprit tranquille et disponible, la PFR s'engage à trouver avec vous la solution de relai la mieux adaptée pour assurer le relai auprès de votre proche pendant la séance.**

**Inscrivez-vous au plus vite auprès de Sara au  
05.65.29.11.00 ou par mail à [pfr@ehpad-villeneuve.fr](mailto:pfr@ehpad-villeneuve.fr)**



En partenariat  
avec

