

Gap, le 5 mars 2018,

## **Communiqué de presse**

### **Séances de relaxation pour les aidants à Veynes**

*La Plateforme Seltzer d'accompagnement des aidants organise à Veynes des séances de relaxation pour tous les aidants de personnes âgées ou en situation de handicap. Ces ateliers débutent le 16 mars et sont gratuits sur inscription.*



#### **Trois séances de relaxation**

Trois séances de relaxation, à l'attention des aidants, sont mises en place à Veynes, à la salle communale, 4 rue de Surville. Leur objectif ? Que les aidants puissent avoir un temps pour eux. Prendre soin de soi permet de mieux prendre soin de l'autre. Ce sont des moments de calme, de sérénité, de pensées positives afin de se détendre. Ils sont animés par Nadine Bely, praticienne sophrologue.

Les séances ont lieu les vendredis 16, 23 et 30 mars de 14h30 à 16h30.

#### **Comment participer ?**

Si un aidant souhaite participer, une solution d'accompagnement du proche aidé peut être organisée pour qu'il puisse se libérer.

Les séances sont **gratuites. Le nombre de places est limité, il est donc nécessaire de s'y inscrire.**

Pour cela, appelez Inès DEVESTEL, coordinatrice de la Plateforme Seltzer des aidants pour le sud des Hautes Alpes (06 75 75 76 68). Un co-voiturage peut aussi être organisé.

#### **La Plateforme Seltzer d'accompagnement des aidants des Hautes Alpes**

Pour soutenir les aidants de personnes en situation de maladie ou de handicap quel que soit leur âge, la **Plateforme des Aidants** développe des actions sur le **département des Hautes-Alpes**, grâce au soutien des financeurs et partenaires : ARS, Conseil départemental, association française des aidants, France Alzheimer, service d'aide à la personne.... Elle a pour mission d'écouter, accompagner, soutenir, former, informer et soulager l'aidant.

**Contact** : Antenne Sud 05 : Inès DEVESTEL 06 75 75 76 68 6, rue du Capitaine de Bresson 05000 Gap  
Courriel : [plateforme-aidants@fondationseltzer.fr](mailto:plateforme-aidants@fondationseltzer.fr) Site : [www.fondationseltzer.fr](http://www.fondationseltzer.fr)

**Contact presse** : Marie Christine HOLLANDER, chargée de communication  
Tel : 04 92 25 58 06 – 06 83 20 36 02 Courriel : [qualitecom@fondationseltzer.fr](mailto:qualitecom@fondationseltzer.fr)