



# ESCALE DES AIDANTS

SENIORS



- *Vous êtes un proche aidant une personne de votre entourage, vous n'êtes ni professionnel ni bénévole, Escale des aidants vous accompagne et vous propose des activités.*

**PRENDRE SOIN DE SOI  
POUR MIEUX PRENDRE SOIN DE L'AUTRE**



**SIDSCAVAR**

Syndicat Intercommunal pour le Développement Social  
des CAntons de Villeneuve lès Avignon et Roquemaure

[www.sidscavar.com](http://www.sidscavar.com)



**Escale des aidants** vous propose des ateliers :

**SOPHROLOGIE**

**GYM DOUCE**

**ATELIER NUMÉRIQUE**

à proximité de chez vous, dans une ambiance conviviale pour :

- se ressourcer, se détendre,
- découvrir et pratiquer une activité,
- échanger avec des personnes connaissant des situations proches.

**2 RENDEZ-VOUS  
HEBDOMADAIRES**

**le mardi et  
le vendredi  
de 14h00 à 18h00**

Base de loisirs  
"Les Cigales"  
3201 Route d'Avignon  
30650 Rochefort  
du Gard

## RENSEIGNEMENTS

### SIDSCAVAR

Base de loisirs " Les Cigales "  
3201 route d'Avignon  
30650 Rochefort du Gard

tél : **07 55 59 82 53**

mail : **seniors@sidscava.com**

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE







[www.sidscavar.com](http://www.sidscavar.com)

**Une initiative des communes de :** Les Angles - Pujaut - Rochefort du Gard - Sauveterre - Saze - Villeneuve lès Avignon

**Rassemblées au sein du** Syndicat Intercommunal pour le Développement Social des Cantons de Villeneuve lès Avignon et de Roquemaure

**Qui dispose de compétences dans le domaine de :**

-  Emploi et insertion socio-professionnelle
-  Petite enfance
-  Enfance et jeunesse
-  Seniors