

L'Activité Physique Adaptée à domicile

La prévention santé et le bien-être par le mouvement

Favoriser sa qualité de vie et ses capacités physiques

En partenariat

Le Groupe Associatif Siel Bleu vous propose
un cycle de 16 séances
de **Gym aidant - aidé à votre domicile**
Action **entièrement gratuite***

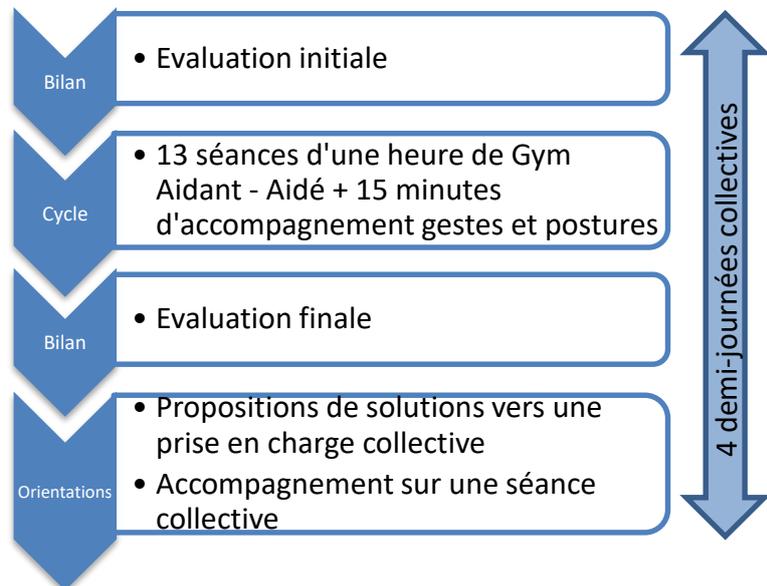
(*financée à 100% par la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie, le Conseil Départemental du Var et l'ARS PACA)

Pourquoi ?

- Améliorer ou maintenir la communication entre l'aidant et l'aidé
- Offrir un moment de répit à l'aidant
- Limiter les symptômes et les effets de la maladie pour l'aidé
- Favoriser le maintien de l'autonomie de l'aidant
- Améliorer les facteurs socio-affectifs : image de soi, confiance en soi
- Préserver la santé et l'efficacité de l'aidant, afin d'éviter son épuisement : ménager son dos, limiter les risques de TMS, ...
- Créer du lien social et des échanges

Une activité adaptée à vos besoins, à vos capacités et à vos envies !

De quoi s'agit-il ?



Siel Bleu, c'est 700 professionnels diplômés minimum bac+3 en STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives) qui interviennent partout en France.



Renseignements et Inscription

Emilie Ourdouillié
06 19 58 67 02
Emilie.ourdouillie@sielbleu.org

