

# 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\*

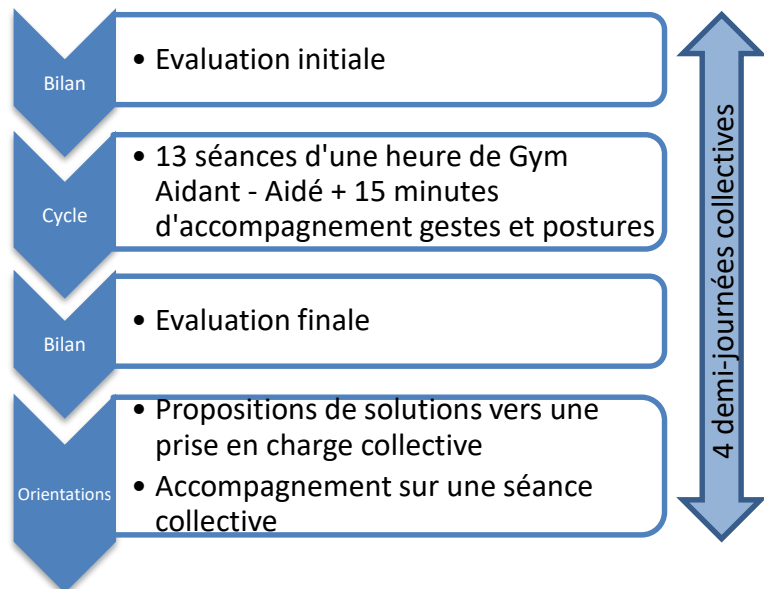
(\*financée à 100% par la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie, le Conseil Départemental du Var et l'ARS PACA)

### 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

