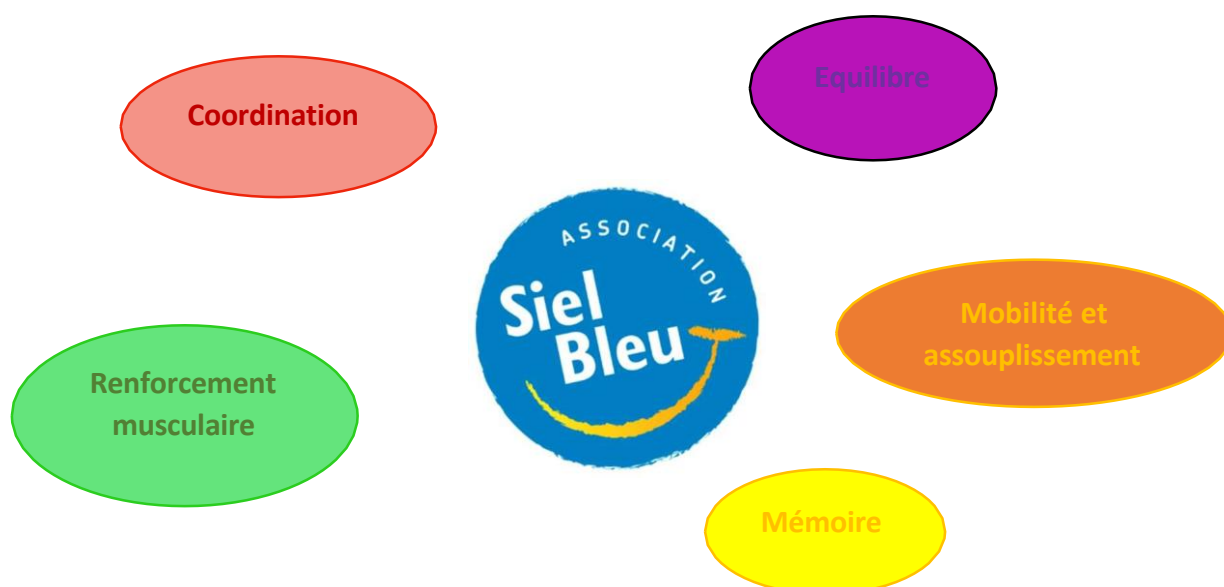




**L'association Siel Bleu, acteur de prévention santé depuis 25 ans présente, un soutien aux AIDANTS par des :**

## Séances d'activités physiques adaptées à Gages



### Infos pratiques

**Les Jeudi : 12/12/2024 ; 9/01/2025 ; 16/01/2025**

**De 14h à 15h30**

Salle de l'habitat regroupé  
**GAGES**



anisa



Communauté  
Aveyron 360



aires



La santé  
par l'activité physique adaptée !  
[www.sielbleu.org](http://www.sielbleu.org)



CCAS



# Soutien *aux* Aidants

*Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre*



**Pour être efficace dans son rôle, il est indispensable que le proche aidant soit en bonne forme.** La France compte 3.7 millions de personnes qui accompagnent au quotidien les personnes dépendantes à domicile. Ces proches aidants, souvent un enfant, un parent ou un conjoint de la personne dépendante se trouvent au cœur du maintien à domicile des personnes âgées, en situation de handicap ou malades. Le danger pour les aidants est de s'épuiser, s'essouffler et de mettre en péril leur propre santé.

## Objectifs

- ▶ Préserver sa santé et son efficacité afin d'éviter son propre épuisement
- ▶ Faire des rencontres et préserver les liens sociaux
- ▶ Redonner goût à l'activité physique
- ▶ Décharger mentalement à travers une activité physique

## Public Concerné

→ Les proches aidants

## Contenu (séance type)

- ❖ Réveil articulaire + échauffement
- ❖ Exercices mis en place par le chargé de prévention (renforcement musculaire, équilibre, coordination, force, souplesse, endurance, etc...) à travers des situations ludiques, spécifiques et adaptées.
- ❖ Etirements + relaxation
- ❖ Bilan de fin de séance

## Contact et Inscriptions

- **Communauté 360 :**  
Tel : 0800 360 360  
Mail : [communication@c360-aveyron.fr](mailto:communication@c360-aveyron.fr)
- **Siel Bleu :**  
Tel : 06 69 77 26 39  
Mail : [alysa.haras@sielbleu.org](mailto:alysa.haras@sielbleu.org)

