



Parcours de Prévention Aidants – Aidés de + de 60 ans



En partenariat avec le Conseil Départemental, le Groupe Associatif Siel Bleu et le CCAS, la commune de Valréas vous propose gratuitement*, le Parcours Santé Aidants – Aidés suivant :

*financé via la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de Vaucluse

Une Formation pour les Aidants

Les **Mardis 20 ; 27 Novembre et 4 ; 11 Décembre 2018** de **14h à 17h30**
A l'**Espace Jean Duffard**, 43 cours Victor Hugo (**Salle Cosette**)
Groupe de **12 personnes maximum**

L'Objectif Général de cette formation est de savoir préserver la santé et l'efficacité des proches aidants, dans une démarche psychologique et sociale, par le biais des activités physiques : ceci afin d'éviter l'épuisement des proches aidants pour l'amélioration de leur relation avec la personne aidée.

Un cycle de 12 séances d'Activités Physiques « Gym Aidant »

Les **Vendredis du 11 Janvier au 12 Avril 2019** de **9h00 à 10h00**
A l'**Espace Jean Duffard**, 43 cours Victor Hugo (**Salle Gavroche**)

Nous proposons l'activité Gym Aidant, qui regroupe un panel ciblé d'exercices physiques à double finalité. Il s'agit tout d'abord d'offrir au proche aidant un moment, non seulement de répit, mais également de détente et de bien-être. Par ailleurs, l'objectif est également de lui enseigner des astuces et des techniques qui lui permettront d'épargner son propre corps au quotidien et de veiller sur l'aidé avec plus de sérénité.

Des interventions à votre domicile : 5 séances d'1h de « Gym Aidé »

Nous intervenons auprès de l'aidé afin qu'il retrouve une certaine autonomie pour des gestes de la vie quotidienne, nous faisons en sorte qu'il avance dans l'âge et dans la maladie de la meilleure façon possible. Ceci permettra par la suite de soulager l'aidant sur des tâches quotidiennes.

Contact / Informations / Inscriptions

Célia Carceller - Siel Bleu Vaucluse

06 36 37 84 20

celia.carceller@sielbleu.org