

# FORMATION GESTES ET POSTURES

Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre

## Objectifs de la formation

- ▶ Préserver sa santé et son efficacité afin d'éviter son propre épuisement
- ▶ Prévenir les risques d'accident et de chute
- ▶ Préserver son dos en permettant une manipulation des aidés en sécurité

## Thèmes abordés lors de la formation

### Savoir Prendre soin de soi

- ▶ Les Principes fondamentaux pour préserver son corps dans les activités quotidiennes
- ▶ Intérêt des exercices d'échauffement, d'étirement, de relaxation dans la prévention santé
- ▶ Se relaxer et éviter l'épuisement
- ▶ Exercices de prise de conscience du corps pour mieux le protéger

### Savoir prendre soin de l'autre

- ▶ Sensibilisation des possibles difficultés et contraintes des aidants
- ▶ Prévention des chutes : risque majeur pour l'aidé

## DATES 2022

**2 Juin, 30 Juin, 28 Juillet, 25 Aout,  
22 Septembre, 20 Octobre, 17 Novembre,  
15 Décembre**



*Le soleil du Causse*

