

VOUS VOUS OCCUPEZ DE VOTRE PROCHE ? ON S'OCCUPE DE VOUS !

Début prévu
Octobre 2022

Accompagner son proche au quotidien nécessite d'être en bonne forme, et met parfois le corps et l'esprit à rude épreuve !

L'accueil de jour de Firmi et la Plateforme d'accompagnement des Aidants Le Soleil du Causse

s'associent pour vous permettre de prendre soin de vous, tout en assurant le relais auprès de votre proche.

Nous vous proposons un atelier spécialement conçu pour les aidants: apprendre les **Gestes et postures** pour s'occuper de votre proche tout en préservant votre propre corps

En 8 séances, guidés par un éducateur en activités physiques adaptées, vous aborderez plusieurs thèmes à travers des exercices :

Prendre soin de soi :

- Préserver son corps dans les activités quotidiennes
- L'intérêt des activités physiques adaptées
- Apprendre à se relaxer

Prendre soin de l'autre :

- Sensibilisation aux difficultés des aidants
- Prévention de chutes
- Coopération entre l'aidant et l'aidé grâce aux activités physiques

Merci de bien vouloir nous retourner ce questionnaire pour que nous puissions organiser au mieux cet atelier.

Votre nom, prénom et n° de téléphone :

.....
.....

- Je ne suis pas intéressé (e)
- Je suis intéressé(e) par l'atelier Gestes et Postures (gratuit)
- Je confierai mon proche à l'accueil de jour (gratuit)
- J'aurai besoin que l'AJ assure le transport
- Je n'aurai pas besoin que l'AJ assure le transport
- Je n'aurai pas besoin d'être relayé auprès de mon proche

Vos suggestions ou besoins :

.....
.....
.....

Et pour que vous puissiez profiter des séances l'esprit tranquille, nous assurons l'accueil de votre proche à l'accueil de jour, et cela, gratuitement !

N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'information, et pour nous faire connaître vos besoins !

Sara Ferri-Skriblak
Alexia Maruéjols
05.65.29.97.00

