



Activités physiques adaptées à domicile pour les aidants



En partenariat avec l'association Siel Bleu, l'AFTC et le GEM vous invite à participer à un programme d'Activités Physiques Adaptées, encadré par des professionnels :

14 séances gratuite à domicile



Qui est Siel Bleu ?

L'association Siel Bleu propose depuis 29 ans au niveau national, et depuis neuf ans environ sur le département du Lot, une prise en charge en activités physiques adaptées pour les publics fragilisés. Elle promeut l'activité physique comme une offre thérapeutique, porteuse de santé, de qualité de vie et de lien social.



AFTC.LOT
ASSOCIATION DES FAMILLES
DE TRAUMATISÉS CRÂNIENS
ET CÉRÉBRO-LÉSÉS DU LOT



**Kit de matériel offert pour
continuer à pratiquer des séances
en autonomie**

Programme

2 séances à domicile de 1h30 (1^{ère} et 14^{ème})

Évaluation de ses capacités fonctionnelles (force des bras et des jambes, équilibre, souplesse du haut et du bas du corps, ...) pour adapter au mieux les 12 séances

12 séances à domicile de 1h

Echauffement (mobilisation articulaire), cœur de séance (selon vos envies et vos besoins, en lien avec les tests réalisés) puis retour au calme

1 bilan diététique et 2 suivis téléphoniques

Appel d'une diététicienne pour évaluer vos habitudes alimentaires et répondre à vos questions puis 2 rendez-vous de suivis téléphoniques pour la mise en place des conseils prodigués

Activités diverses :

Gym douce, parcours d'équilibre, mémoire, renforcement musculaire, relaxation, ...

Objectifs multiples :

Améliorer son équilibre et sa souplesse, augmenter sa masse musculaire, travailler sa mémoire, ...

Inscriptions et renseignements

Carole LACAZE

Responsable Départementale, Association Siel Bleu 46

Tél : **07.60.88.73.80** / Mail : carole.lacaze@sielbleu.org

Inscriptions avant le xxx 2026, places limitées !

Ce programme est intégralement financé par la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie du Lot (CFPPA)