



Activités physiques adaptées à domicile pour les aidants



En partenariat avec l'association Siel Bleu, l'APEAI-ADAR vous invite à participer à un programme d'Activités Physiques Adaptées, encadré par des professionnels :

12 séances d'une heure gratuite à domicile

Qui est Siel Bleu ?

L'association Siel Bleu propose depuis 28 ans au niveau national, et depuis huit 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.



Apeai
F I G E A C

ADAR

Autonomie & dignité

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

Programme

**12 séances à domicile de 1h + 6 temps d'échange
collectif de 2h à Cambes (Quercy'Croq)**

Comprendre les besoins du corps et la nécessité de rester actif

Savoir comment bouger au quotidien

Apprendre à porter une charge lourde

Connaître les différentes techniques de manutention (se relever d'une chaise, accompagner à la marche, descendre et se relever du sol, ...)

Venue d'une diététicienne et sophrologie en visio

Activités diverses :

Gym douce, parcours d'équilibre, marche nordique, 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 25 mai 2025, places limitées !

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