

# Gym Aidant

*Pour prendre soin de soi*



Apprendre à utiliser son propre corps est fondamental pour le proche aidant. En effet, trop de mauvaises postures, mauvaises habitudes et mauvais gestes parasitent la vie quotidienne et sont susceptibles de provoquer des troubles qui peuvent altérer la santé et le bien-être.

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

## Objectifs

- ▶ Réduction des effets négatifs du stress : détente et relaxation physique et psychologique
- ▶ Amélioration de la condition physique et de la posture
- ▶ Utilisation sécuritaire du corps dans la relation à l'aidé

## Thèmes Généraux Abordés

- ▶ Education corporelle : sensibilisation à l'entretien physique à long terme
- ▶ Relaxation musculaire, travail de respiration et détente physique et psychologique
- ▶ Concentration et prise de conscience de son corps
- ▶ Renforcement musculaire : abdominaux, fessiers, gainage
- ▶ Assouplissement et étirement musculaire, notamment de la chaîne musculaire postérieure
- ▶ Propositions d'exercices à faire seul chez soi

## Public Concerné

Proches Aidants

## Modalités

- ▶ **Effectif** : 15 personnes maximum
- ▶ **Fréquence** : une séance par mois pendant 6 mois
- ▶ **Durée de la séance** : 1h30
- ▶ **Activité GRATUITE** grâce au financement de la fondation Stravos Niarchos

## Contact

Si vous êtes intéressé, merci de contacter d'ici le 15 mai 2014 :

[Catherine.hiegel@sielbleu.org](mailto:Catherine.hiegel@sielbleu.org)

[www.sielbleu.org](http://www.sielbleu.org)

