Gym Aidant Aidé

Un moment de partage entre l'Aidé et son Aidant

Le plaisir de faire ensemble
Un temps de convivialité et de détente
Un échange différent du quotidien

La « Gym Aidant Aidé » propose des exercices valorisant l'aidant, tout en maintenant l'autonomie de l'aidé. Dans un quotidien trop souvent rythmé par les automatismes de la maladie et de la dépendance, le programme offre un moment de partage et de détente pour le couple aidant aidé.

Objectifs

- Améliorer ou maintenir la communication entre l'aidant et l'aidé
- Offrir un moment de répit à l'aidant
- Limiter les symptômes et les effets de la maladie pour l'aidé
- Favoriser le maintien de l'autonomie de l'aidant
- Améliorer les facteurs socio-affectifs : image de soi, confiance en soi

Thèmes Généraux Abordés

- Amélioration de la motricité générale
- Travail de dextérité
- Maintien des capacités musculaires
- Respiration, relaxation, gestion du stress post-chute
- Recul du seuil de fatigue physique

Publics Concernés

Couple Aidant Aidé

Modalités

- **Lieux d'intervention:** Domicile des bénéficiaires
- **Durée du programme :** 14 séances
- **Intervenant :** Chargé de prévention Domisiel

Contact

Lauriane GAUBICHER, Loiret (45)
06.69.77.20.86
lauriane.gaubicher@sielbleu.org
www.domisiel.org