

Soins et Accompagnements du Forez

Association Loi 1901



Centre de Soins Infirmiers

2, rue des jardins
42600 Montbrison
centredesoinsinfirmier@wanadoo.fr

04 77 58 18 20



Accueil de Jour Volubilis

33, rue faubourg de la Croix
42600 Montbrison
Volubilis-montbrison@orange.fr

04 77 58 95 03

Activité physique adaptée pour personnes âgées

*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



42 >> www.loire.fr

Loire
LE DÉPARTEMENT

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 la motricité générale
- 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

- La dextérité
- Le maintien des capacités musculaires
- Respiration, relaxation, gestion du stress post-chute
- Le recul du seuil de fatigue physique

Modalités

**12 séances,
le jeudi matin de 10h45 à 11h45
ou de 15h30 à 16h30**

AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET
19/04	03/05	07/06	5/07
26/04	17/05	14/06	12/07
	24/05	21/06	
	31/05	28/06	

Lieu : 2 Rue des Jardins - 42600 Montbrison

Séances financées par l'Association Soins et Accompagnements du Forez et le Conseil Départemental de la Loire

Inscription

Par courrier ou par téléphone auprès du :

Centre de Soins Infirmiers
2 rue des jardins 42600 Montbrison
04 77 58 18 20
centredesoinsinfirmier@wanadoo.fr

Coupon à retourner :

Mme et Mr :

Adresse :

Tél :

Caisse de retraite :

Date de naissance

Souhaite participer au cycle aidant aidé qui aura lieu à Montbrison les
jeudis de 10h45 à 11h45

Ou de 15h30 à 16h30