



Une formation au soutien des aidants



MAISON DES AIDANTS



L'OUSTAL GOURDON



En partenariat avec l'association Siel Bleu, la Maison des aidants de Gourdon vous invite à participer à une formation « soutien aux aidants » sur une journée.

Formation Gratuite

Qui est Siel Bleu ?

L'association Siel Bleu propose depuis 25 ans au niveau national, et depuis six 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.

Prise en charge des Aidés par la Maison des aidants de Gourdon durant le temps de la formation

Repas et goûter offert

Lieux et horaires

A DEFINIR, dans les locaux de la Maison des aidants de Gourdon

Programme

Formation soutien aux aidants

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, ...)

+ une petite séance d'activité physique adaptée

Cette formation est intégralement financée par la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie du Lot (CFPPA)

Inscriptions et renseignements

Carole LACAZE

Responsable Départementale, Association Siel Bleu 46

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