



Aidants - Aidés

Oxyge'Aide

L'association Siel Bleu s'est associée avec une ergothérapeute et une facilitatrice en méditation de pleine conscience pour proposer un programme à domicile à destination des Aidants.

Le projet Oxyge'Aide est un programme adapté offrant un temps de répit, une bulle d'oxygène et des actions préventives limitant les risques de rupture de l'aidant. Oxyge'Aide permet de partager un moment ludique et avoir une parenthèse autre que la maladie en réduisant les tensions physiques et psychiques et en créant un lien avec des personnes extérieures.

- ▶ **14 séances d'activités physiques adaptées** (*aidants et aidés*) d'1h



par l'Association Siel Bleu.

- ▶ **6 séances de méditation de pleine conscience** (*aidants*) d'1h30



par Séverine Dropsy, facilitatrice en méditation de pleine conscience.

- ▶ **11 séances d'ergothérapie** (*aidants*) (9 séances d'1h et 2 séances bilans d'1h30)



par Sophie Singer, ergothérapeute.

Mise en place de 15 cycles sur le département de l'Indre

Renseignements et inscriptions

Vanessa BOUDENOT

Responsable départementale Indre

Tel : 06.21.95.15.59

E-mail : vanessa.boudenot@sielbleu.org



La santé
par l'activité physique adaptée !
www.sielbleu.org

Partenaires

