



Activité Physique Adaptée pour les Aidants

« Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre »

L'Association Siel Bleu en partenariat avec l'association Thoron'Aide vous propose de participer à un programme d'activité physique adaptée « Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre ».

Les Bienfaits de l'Activité Physique Adaptée

Aidant-Aidé qui êtes-vous ?

Se relaxer, éviter l'épuisement

Se préserver : bons gestes et postures adéquates

Infos pratiques

Les mercredis de 14h à 15h30 à partir du 13 septembre 2023

Les séances auront lieu à la salle de l'Ecomusée
Rue grande, 83340 LE THORONET

Renseignements et inscriptions

Association Thoron'aide

06 84 80 37 59

Michelle.guenin@wanadoo.fr



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