

Communiqué de presse

BRÉCEY, le Brain-gym au service des aidants

Le brain-gym qu'est-ce que c'est ? Il s'agit d'un ensemble d'exercices corporels permettant de gagner en énergie tout en libérant des stress posturaux, et émotionnels. L'évolution des connaissances et des recherches en neurosciences permet d'avoir un panel d'exercices adaptables important. Leur simplicité est un atout et leur efficacité souvent surprenante. Il s'agit finalement de mettre des mots sur les maux du corps et de l'esprit et de renforcer les liens entre corps et cerveau pour diminuer la culpabilité, la sensation d'impuissance, porter un autre regard sur soi, sur l'autre... **Le brain-gym ne résout pas directement les problèmes, il ouvre des possibles, rend la vie quotidienne plus simple.**

Quand la maladie ou la dépendance s'installent, les contraintes quotidiennes prennent le pas, impactant parfois les projets de vie, modifiant les habitudes, bouleversant la relation aidant-aidé. Accompagner un proche modifie considérablement la manière de faire, de penser, de communiquer. Ainsi être aidant renforce le stress et la fatigue. **Le brain gym peut être la solution pour faciliter la vie quotidienne.**

Laissez-vous tenter par une bouffée d'air ! C'est ce que propose l'Aidant Bus à Brécey le Jeudi 5 Janvier à 14h. Le brain-gym est un rendez-vous pour se détendre, bouger, se ressourcer, se déplacer, sans contrainte, sans difficultés, chacun à son rythme et en fonction de ses capacités.

Cette séance sera animée par Rébecca Zéboulon, kinésiologue et animatrice en Brain Gym et comme elle l'indique elle-même : « **Le mouvement, c'est la clé de l'apprentissage !** »

Cette animation GRATUITE sera organisée par l'Aidant Bus à la salle Arsène Garnier, 3 Rue de la Libération à La Brécey, Jeudi 5 Janvier 2023 à partir 14h. La personne aidée pourra également être prise en charge gratuitement par un(e) professionnel(le) durant la séance. L'inscription est obligatoire. Pour réserver ou pour plus d'information : 02.33.68.21.35 ou contact@aidantbus.fr.

Accessible aux personnes malentendantes.

Une permanence de l'Aidant Bus aura lieu ce même jour à Brécey Place de la Mairie de 10h à 12h30.

Les permanences c'est quoi, à quoi servent-elles ?

Celles-ci sont organisées de 10h à 12h30 à bord de l'Aidant Bus. En tant qu'espace ressources, nous sommes là pour écouter, informer, orienter vers les dispositifs ou structures d'aides adéquats. Les permanences peuvent accompagner les aidants dans leurs démarches administratives selon leurs besoins. Dans le cadre d'une perte d'autonomie, cela peut par exemple être l'élaboration d'un dossier d'Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA) mais aussi un dossier de la Maison Département de l'Autonomie (MDA) anciennement Maison départementale des Personnes en situation de Handicap (MDPH)... Nous nous adressons à tous les aidants sans condition d'âge ni de pathologie : Parents d'un enfant en situation de handicap ou malade ; enfant qui accompagne son parent vieillissant ou dans la maladie ; ami, voisin, cousin qui accompagne un proche dans sa perte d'autonomie et/ou en situation de handicap... Chaque aidant est unique et nous souhaitons apporter les réponses adéquates pour chacun d'entre eux. L'Aidant bus est avant tout un espace accueillant, convivial et chaleureux.

Contact : 02 33 68 21 35 / contact@aidantbus.fr

