

# L'UNAPEI lance un nouveau dispositif national pour offrir répit et bien-être aux aidants et familles de personnes en situation de handicap

« Répit et bien-être : se réapproprier son corps » : Tel est le nom du nouveau dispositif national lancé par l'UNAPEI en partenariat avec le CODES et Siel Bleu, spécialistes de la santé des personnes en situation de handicap. Objectif : Compenser les répercussions physiques et psychologiques du Covid-19 en permettant aux personnes en situation de handicap et à leurs familles de bénéficier gratuitement de séances d'activités physiques adaptées et de soins socio-esthétiques.

« Les périodes de confinement et de déconfinement, les contraintes liées au respect des protocoles sanitaires et la mise en place des gestes barrières ont pour de nombreuses personnes en situation de handicap et d'aidants familiaux, engendré une perte de repères, de l'incompréhension, de l'anxiété, de la fatigue, de l'isolement..., souligne l'UNAPEI. Le manque d'activité physique et la diminution des relations sociales ont parfois entraîné une diminution de l'attention à soi voire une dégradation de l'image de soi ». Ainsi, pour aider ces personnes à retrouver un sentiment de bien-être, le dispositif « Répit et bien-être » repose sur deux types d'activités :

## **– L'activité physique adaptée pour « bouger » et se sentir mieux, en partenariat avec Siel Bleu**

À la différence du « sport » qui se rattache aux notions de performance et de compétition, l'activité physique adaptée s'appuie sur des exercices en adéquation avec les besoins et les capacités des personnes. Pratiquée de façon collective ou individuelle, l'activité physique adaptée améliore la qualité de vie des personnes pratiquantes : diminution de la sensation de fatigue, bénéfiques sur l'anxiété, la [dépression](#), le sommeil... Les programmes proposés sont adaptés aux différents profils : seul, en groupe ou en famille, pour les personnes en situation de handicap et leurs aidants familiaux.

## **– La socio-esthétique pour se détendre et reprendre confiance en soi, en partenariat avec le CODES et soutenu par le CCAH**

« Les soins socio-esthétiques permettent à ceux qui en bénéficient de profiter d'un moment de répit privilégié pour se recentrer sur soi, retrouver une estime de soi, une sensation de mieux-être tout en bénéficiant de conseils de professionnels, commente le CODES. Qu'ils soient pratiqués individuellement ou collectivement, tous les soins seront prodigués par les professionnels du CODES dans les locaux de l'association Unapei ou au domicile des personnes en situation de handicap ».

Les premières actions auprès des personnes en situation de handicap et de leurs familles seront effectives dès la fin de l'été. Ce programme est en partie financé par le Fonds d'urgence Covid-19 grâce au soutien de nombreux donateurs et entreprises partenaires.