

PROGRAMME
GRATUIT



“Bien’aidants” : se maintenir en forme pour mieux aider ses proches !

Vous êtes aidant d'un proche âgé en situation de perte d'autonomie et résidez dans le 92 Sud ? Préservez votre capital santé pour accompagner au mieux votre proche grâce au programme gratuit "Bien’aidants" financé par le Conseil départemental du 92 !

Un programme de sport-santé sur 3 mois

Un bilan initial complet de condition physique réalisé à votre domicile.

2 séances d'Activité Physique Adaptée (APA) individuelles d'1h en visio.

6 séances d'APA collectives d'1h à Vanves pour renforcer votre tonus musculaire, votre équilibre, votre endurance et votre souplesse.

2 ateliers d'1h30 en visio pour apprendre à gérer votre stress et améliorer la qualité de votre sommeil.

Infos pratiques du programme Bien'aidants

- **PUBLIC VISÉ** : aidant d'un proche âgé en situation de perte d'autonomie et résidant dans le 92 Sud (Vanves et communes voisines).
- **LIEU DU PROGRAMME** : Ehpad Résidence Larmeroux 2 ter rue Aristide Briand à Vanves.
- **DATES** : du 04.11.2024 au 06.02.2025 (séances individuelles fixées avec chaque aidant et séances collectives le jeudi à 14h30).

*Réservez vite votre place auprès de la plateforme des aidants Odilon Lannelongue**

01 46 42 31 51 /

para@fondation-odilon-lannelongue.fr

*Attention, ce programme ne concerne qu'une dizaine de seniors. Les places sont donc limitées !

Les prestations du programme Bien'aidants sont assurées par :

MiNA
Votre rendez-vous sport-santé

Brain Up