

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](mailto: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**