



## **GYM AIDANT-AIDÉ**

Plaisir de faire ensemble - Bien-être et autonomie  
Échanger autrement

## Une activité physique adaptée régulière aide à préserver le capital santé et apporte bien-être et détente dans la vie de tous les jours.

Gym Aidant-Aidé vous propose des exercices physiques adaptés à pratiquer régulièrement avec la personne dont vous prenez soin. Ce programme permet d'améliorer la **CONFIANCE EN SOI**, de renforcer la tonicité générale, et la dextérité.

Le programme Gym Aidant-Aidé est constitué de **12 SÉANCES D'UNE HEURE** pour l'aidant et son proche

**Pratiquer une activité physique avec son proche aidé apporte des bénéfices dans la communication verbale, sensorielle, et de la détente partagée.**


Dans ce programme, un temps spécifique est dédié au proche aidant pour lui permettre de **PRENDRE SOIN** de lui.

Ces activités peuvent être réalisées **CHEZ VOUS**, et sont animées par des professionnels des activités physiques adaptées.

Ce cycle d'activité est entièrement financé par votre Institution de retraite complémentaire KLESIA.

L'Action sociale KLESIA peut également vous proposer d'autres prestations, en partenariat avec le Groupe Associatif SIEL BLEU.

”

**Pour plus d'informations ?**  **N°Cristal 09 69 39 00 54**

APPEL NON SURTAXE

**et KIT'AIDE** un outil qui vous accompagne dans votre rôle d'aidant  
**kitaide.klesia.fr**