



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

Plaisir de faire ensemble, bien-être et autonomie, échanger autrement.

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.

DOCUMENT
CONÇU POUR ÊTRE
ACCESSIBLE
AU PLUS GRAND
NOMBRE

Les bienfaits de l'activité physique partagée

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

I Un temps dédié pour les aidants

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

I Une accessibilité facilitée

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

I Le financement et le partenariat

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

