



## PROGRAMME ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE PAR VISIO-CONFÉRENCE

Porté par Siel Bleu, le programme a pour objectif de permettre aux aidants et aux personnes isolées (personnes ne pouvant pas se déplacer, personnes habitant dans des zones rurales par exemple) de pratiquer une Activité Physique Adaptée à domicile avec un professionnel en visio-conférence.

Mis en ligne le 23 décembre 2020

Porté par Siel Bleu, le programme a pour objectif de permettre aux aidants et aux personnes isolées (personnes ne pouvant pas se déplacer, personnes habitant dans des zones rurales par exemple) de pratiquer une Activité Physique Adaptée à domicile avec un professionnel en visio-conférence.

### Description du programme

Ce programme est cofinancé par Malakoff Humanis et La CARSAT des Pays de la Loire. Il se destine en priorité aux Aidants, retraités Malakoff Humanis. Chaque personne intéressée se verra proposer un bilan en amont du projet à son domicile. Celui-ci permettra d'évaluer les envies et capacités de façon individuelle et de tester la bonne prise en main de l'outil de la visio-conférence.

A la suite de ce temps, les personnes se verront proposer d'intégrer un groupe qui sera composé de 4 bénéficiaires. Les séances seront encadrées par un professionnel de l'activité physique adaptée, et par une diététicienne si les personnes souhaitent évoquer et travailler autour de la Diététique.

Les thèmes abordés seront :

- > Mobilisations articulaires et sollicitations musculaires globales.
- > Maintien de l'équilibre quotidien.
- > Pour des groupes adressés aux aidants : appréhension des gestes et postures pour se protéger en tant que personne aidante.
- > L'équilibre alimentaire au quotidien si le groupe en fait la demande.

Chaque personne qui bénéficiera du programme se verra recevoir un Kit Sourire et Santé composé de 2 bâtons, d'un élastique à poignées réglables et d'une balle en mousse.

Les supports d'information :

[Le flyer](#)

## Composition du programme

Démarrage immédiat pour le 1<sup>er</sup> RDV – places limitées  
Démarrage du programme en septembre 2021

### 1 rendez vous initial à domicile

- > Etat des lieux de vos besoins et envies
- > Evaluation Physique
- > Formation et tests de l'outil de visio-conférence sur votre PC

### 12 visioconférences

A partir de Septembre et encadrées par des professionnels :

- > 11 séances d'Activités physiques adaptées (mobilisations articulaires et musculaires, travail de l'équilibre, sensibilisation aux gestes et postures pour préserver son corps) + 1 séance bilan

OU

- > 9 séances APA + 2 séances Equilibre alimentaire du quotidien si vous en faites la demande + une séance bilan

### 1 kit sourire

Chaque bénéficiaire recevra un Kit Sourire et Santé composé de 2 bâtons, d'un élastique à poignées réglables et d'une balle en mousse.

### Tarif

- > 32,60€ par personne
- > Prioritairement destinés aux ressortissants Malakoff-Humanis

### Contact

Laurent Fertillet, Responsable Départemental Loire Atlantique  
06 69 76 97 37 ou [laurent.fertillet@sielbleu.org](mailto:laurent.fertillet@sielbleu.org)

Crédit photo : Image par [Jenia Nebolsina](#) de [Pixabay](#)



[RETOUR À LA LISTE](#)



**Mairie d'Héric**

2 Rue Saint Jean  
44810 HÉRIC

 02 40 57 96 10

 **CONTACTEZ-NOUS**

**Horaires :**

**Lundi - Mercredi - Vendredi**

9h-12h30 / 14h-17h30

**Mardi et Jeudi**

9h-12h30

**Samedi**

9h30-12h00