

# Gym Aidant Aidé

*Un moment de partage entre l'Aidé et son Aidant*



Le plaisir de faire ensemble  
Un temps de convivialité et de détente  
Un échange différent du quotidien

La « Gym Aidant Aidé » propose des exercices valorisant l'aidant, tout en maintenant l'autonomie de l'aidé. Dans un quotidien trop souvent rythmé par les automatismes de la maladie et de la dépendance, le programme offre un moment de partage et de détente pour le couple aidant aidé.

## Objectifs

- Améliorer ou maintenir la communication entre l'aidant et l'aidé
- Offrir un moment de répit à l'aidant
- Limiter les symptômes et les effets de la maladie pour l'aidé
- Favoriser le maintien de l'autonomie de l'aidant
- Améliorer les facteurs socio-affectifs : image de soi, confiance en soi

## Thèmes Généraux Abordés

- Amélioration de la motricité générale
- Travail de dextérité
- Maintien des capacités musculaires
- Respiration, relaxation, gestion du stress post-chute
- Recul du seuil de fatigue physique

## Publics Concernés

Couple Aidant Aidé

## Modalités

- **Lieux d'intervention:** Domicile des bénéficiaires
- **Durée du programme :** 14 séances
- **Intervenant :** Chargé de prévention Domisiel

## Contact

Marie-Laetitia Verdure, Seine-Maritime  
No. Tel. 06 69 44 27 49  
Marielaetitia.verdure@sielbleu.org  
www.domisiel.org



Siège National | 42 rue de la Krutenau | 67000 Strasbourg | tél : 03 88 32 49 39  
N° de SIRET : 504 186 446 00010 N° APE : 9499Z  
N° s'agrément qualité : N 22/01/09 A 067 Q 001-date de l'obtention : 22 janvier 2009  
N° d'agrément simple : N 04/06/08 A 067 S 022- date de l'obtention : 4 juin 2008