

## Programme de Séances Siel Bleu à domicile : L'activité physique en visio-conférence

Porté par Siel Bleu, le programme a pour objectif de permettre aux aidants et aux personnes isolées de pratiquer une Activité Physique Adaptée à domicile avec un professionnel en visio-conférence. Grâce à un cofinancement de la CARSAT Pays de la Loire et de Malakoff Humanis, le coût est minime pour le participant.

### Composition du programme

#### 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 séances en visio

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

#### Pour en savoir plus et prendre rendez-vous

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