

VOUS ÊTES AIDANT D'UN PROCHE  
VIEILLISSANT

# ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



**De l'activité physique pour les aidants et les aidés :**

Tous les bienfaits d'une activité physique régulière sur l'organisme : gain d'autonomie, impact sur le cognitif, renforcement musculaire, gain d'équilibre, etc.

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION AU VERSO

En partenariat avec :



[www.abcd94.fr](http://www.abcd94.fr)

Abbaye - Ajad - Assap - Bords de Marne  
Cité Verte - Cristolienne - Domicile & Services



# 2024-2025

DATES DES PROCHAINS

## ATELIERS APA

### Horaires :

- **Les lundis de 14h00 à 15h00** (dès le lundi 30 septembre 2024)
- **Les mercredis de 11h30 à 12h30** (dès le mercredi 9 octobre 2024)
- **Les jeudis de 18h00 à 19h00** (dès le jeudi 3 octobre 2024)

**Adresse :** Résidence de l'Abbaye, 10A Quai Beaubourg, 94100 Saint-Maur - Salle bien-être

**Les intervenants :** David et Mohamadou d'« APA de Géant »

### Déroulement des séances :

- **1<sup>ère</sup> séance :** test avec un 1<sup>er</sup> questionnaire
- **Séances de 2 à 11 :** activités physiques en binôme aidant-aidé
- **Séance 12 :** test de fin et 2<sup>ème</sup> questionnaire

**Renseignements et inscription auprès de la Maison des Aidants :**

06 08 85 83 28

[maisondesaidants@abcd94.fr](mailto:maisondesaidants@abcd94.fr)

LA  
MAISON  
DES  
AIDANTS  
DE L'ABBAYE

