

## PLAN D'INTERVENTION PERSONNALISE AU DOMICILE

# Gym Aidant-Aidé

*Favoriser le bien-être et l'autonomie du binôme aidant-aidé*

**Description :** « Les bienfaits des activités physiques adaptées dans la relation aidant – aidés au domicile. » : Au travers d'un programme d'activités physiques adaptées et de techniques de manutention, apporter une aide physique, psychologique et sociale dans la relation aidant – aidé pour 45 couples aidant-aidé à domicile.

**Objectifs poursuivis:** Au travers d'un programme d'activités physiques adaptées, apporter une aide physique, psychologique et sociale dans la relation aidant – aidé au domicile. Objectif général : Apporter dans la relation aidant / aidé au domicile, des exercices physiques et sportifs adaptés pour le bien être des deux personnes, de façon individuelle et en coopération. Nous visons un entretien physique pour chacun avec un entretien régulier des capacités physiques et l'acquisition de techniques de manutention en coopération, pour le maintien du capital santé, la valorisation de chacun et l'estime de soi.

**Public cible:** Ce programme est à destination de tous les binômes aidant-aidé de + de 60 ans dont l'aidé est atteint : de la pathologie Alzheimer ou pathologie associée ; de la maladie de Parkinson ; de la sclérose en plaque ; ayant eu un Accident Vasculaire Cérébral (AVC) ; de maladie cardio- respiratoire ; Autre.

**Les modalités de mise en oeuvre: Moyens :** L'activité consiste en un programme d'activité physique de **6 séances d'une heure + 1 séance d'évaluation initiale de 1h30** (pour recueillir les informations et besoins nécessaires à l'élaboration du programme d'activités physiques adaptées. Puis planification des interventions du chargé de prévention de Domisiel) **+ 1 séance d'évaluation finale de 1h30** (bilan de l'action, suite à donner à l'action).

Lieux : Au domicile du binôme aidant-aidé. 15 binômes sur chacun des secteurs suivants : Territoire du CLIC des Portes de Bretagne du Pays de Vitré / Territoire du CLIC de la Roche aux Fées / Territoire du CLIC Haute Bretagne

Participation financière des bénéficiaires : 16 € par binôme pour l'ensemble du programme (2€/séance)