

Écoute - Adaptation - Proximité

Parce que l'autonomie est le principe même de la liberté...

**Bilan
Mobilité OFFERT**
Renseignez-
vous !



**À partir de 30h/mois
de services de Maintien à domicile :**

Entretien du cadre de vie, aide à l'hygiène corporelle, aux repas, à la mobilité...

**A2micile vous offre un Bilan Mobilité
et cofinance votre programme d'activité
physique en prenant en charge
10% du coût des séances !***

SANS ENGAGEMENT !

Pour le reste du financement, d'autres aides existent, contactez-nous !

Élaborés et réalisés par des **professionnels diplômés de la prévention santé et du bien-être**, les programmes proposés vous permettent de **conserver** mais aussi d'**améliorer votre autonomie**.

Notre quotidien, améliorer le vôtre !

➤ Qu'est-ce que le Bilan Mobilité ?
Évaluer sa capacité de marche

À la suite de **tests physiques** et d'un **entretien individuel**, le Chargé de prévention Domisiel construit et propose un **programme spécifique** dont l'objectif final est la conservation de la qualité de vie.

➤ Quels sont les **programmes d'activité physique** ?

Remise en forme, Retour d'hospitalisation, Sortir du domicile, Gym aidant / aidé, Stimulation physique...

Conserver votre **autonomie physique**, favoriser le maintien des **liens sociaux**, améliorer la **confiance en soi...**

Voici les objectifs des programmes mis en place par notre partenaire Domisiel !

Bouger, c'est bon pour la santé !

Domisiel est une association qui propose des **programmes d'activités adaptées** aux besoins de **seniors actifs**, plus dépendants, mais également de personnes souffrant de **pathologies chroniques**. Domisiel a fait de la **qualité** et de la **proximité** le coeur de son approche.

Retrouvez Domisiel sur **domisiel.org**

Accueil téléphonique du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h - le samedi de 9h à 12h