



AG2R LA MONDIALE

Vous êtes  
allocataire AG2R  
LA MONDIALE ?

Pour  
une meilleure  
qualité  
de vie !

L'association Siel Bleu et **AG2R LA MONDIALE Languedoc Roussillon** vous accompagnent dans la reprise d'une activité physique adaptée à vos besoins et vos capacités, avec un programme convivial sur mesure et à domicile.

### Objectifs

- Maintenir l'autonomie
- Favoriser un maintien à domicile
- Améliorer la qualité de vie
- Retrouvez le goût de la pratique physique
- Rompres avec l'isolement

### Programmes

- Retour d'hospitalisation
- Equilibre et Prévention des chutes
- Prévention de la dépendance
- Gym Aidant/Aidé ou Gym Aidant
- Gym Programme Activ' – Cancer
- Etc. ...

**Bouger  
pour  
ma santé !**

**Un programme  
à votre rythme !**

**1 bilan initial individuel**  
pour évaluer votre condition  
physique et psychologique,  
et pour déterminer vos objectifs.

**1 cycle de 14 séances  
hebdomadaires à domicile**  
pour améliorer votre qualité de vie  
en pratiquant 1h d'Activité Physique  
Adaptée chaque semaine.

**1 kit matériel Sourire et  
Santé**  
pour favoriser une pratique  
ludique et autonome pendant et  
après le programme.

**1 bilan final individuel**  
pour évaluer vos progrès et  
orienter votre pratique d'activité  
physique future.

**Pour garder la santé et le sourire  
Bougeons ensemble!**

Le programme est encadré par des professionnels de l'Activité Physique Adaptée. Il est **soutenu et pris en charge par l'Action sociale AG2R LA MONDIALE Languedoc Roussillon** (seul le montant de 15 €, correspondant à l'adhésion à l'association, reste à charge du bénéficiaire – somme sujette à crédit ou déduction d'impôts selon les conditions).

Née en 1997, l'association Siel Bleu a pour objectif la prévention santé tout au long de la vie et l'amélioration de la qualité de vie des plus fragiles, grâce à l'Activité Physique Adaptée.

Ses 700 salariés professionnels diplômés interviennent partout en France auprès de 140 000 bénéficiaires.



**Vous habitez dans le Gard** et vous vous posez des questions quant à vos capacités physiques, votre autonomie ? Pour vous inscrire et pour tout renseignement :

Nom : *Coralie Turrel - Responsable Départementale Gard*

Téléphone : 06 69 76 10 30

E-mail : [coralie.turrel@sielbleu.org](mailto:coralie.turrel@sielbleu.org)

[www.sielbleu.org](http://www.sielbleu.org)