



## **GYM POUR AIDER À VIVRE UN DEUIL**

Retrouver des forces pour se tourner vers l'avenir

# Une activité physique adaptée régulière aide à préserver le capital santé et à retrouver de l'énergie pour se tourner vers l'avenir.

Après un deuil, un programme d'activité physique personnalisé est élaboré avec l'intervenant, à domicile ou dans un environnement proche.

Ce dispositif prévoit **3 NIVEAUX D'INTERVENTION** selon l'analyse du besoin et l'objectif choisi :

- ▶ La réadaptation physique
- ▶ La gym dynamique
- ▶ La relaxation posturale

Au fil des séances, les bienfaits sur la santé physique et mentale sont :

- ▶ Une amélioration des capacités cardio-vasculaires et de respiration
- ▶ Une meilleure tonicité générale
- ▶ Une plus grande confiance en soi et en ses capacités

L'Action sociale des institutions de retraite complémentaire du groupe KLESIA vous propose ce dispositif en partenariat avec Siel Bleu. **Il est entièrement financé par votre institution de retraite complémentaire KLESIA.**

Pour vous accompagner durant ces moments difficiles, l'Action sociale KLESIA peut vous proposer d'autres aides.

Le programme Gym « **Vivre un deuil** » est constitué de **15 SÉANCES D'UNE HEURE**

”

**N'hésitez pas à contacter nos équipes** ▶ N°Cristal 09 69 39 00 54

APPEL NON SURTAXE