

NOUS CONTACTER



Plateforme d'accompagnement et
de répit des aidants Pays de
Montbéliard/Héricourt

42-44 Avenue Wilson
25200 Montbéliard

03.81.99.79.13

plateforme-repit@fondation-arcenciel.fr



Plateforme
d'accompagnement et
de répit des aidants
Pays de Montbéliard / Héricourt

SPORT ADAPTÉ

“BOUGER POUR MIEUX AIDER”

2026 - 2027



Action organisée par la Plateforme de répit des aidants

En partenariat avec



Le sport adapté



Les aidants d'une personne âgée peuvent trouver un allié précieux dans l'activité physique adaptée (APA). Ces séances, conçues pour s'adapter à leur rythme et à leurs contraintes, permettent de réduire le stress, d'améliorer la qualité du sommeil et de renforcer l'énergie au quotidien. En bougeant ensemble ou individuellement, les aidants préservent leur santé physique et mentale, tout en créant des moments de détente et de partage. Un geste simple pour soi, qui fait toute la différence pour l'autre

L'équipe de la Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants Pays de Montbéliard/Héricourt, en partenariat avec l'Agence Régionale de Santé Bourgogne Franche-Comté et la Commission des financeurs du Doubs, vous propose cette activité bien-être pour prendre soin de vous. Cette activité fait partie du projet *Bouger pour mieux aider !* Des séances de yoga sont également proposées chaque lundi à partir du 1er juin 2026.

Les séances de sport adapté sont accessibles aux personnes n'ayant jamais ou peu pratiqué d'activité physique.

Le matériel nécessaire vous sera mis à disposition.

Nous vous invitons à venir dans une tenue confortable et chaussés de baskets.

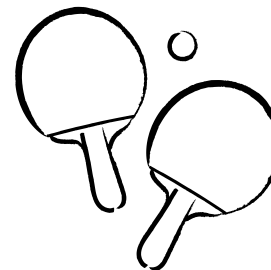


Les séances

Séances gratuites

A partir du 15 juin 2026

Séances gratuites de sport adapté **tous les lundis après-midis de 14h00 à 15h00** sauf pendant les congés du professionnel.



Rendez-vous à la Résidence Surleau
Salle Iona - 4ème étage
42-44 avenue Wilson
25200 Montbéliard

Inscription

Obligatoire pour chaque séance

Par mail à plateforme-repit@fondation-arcenciel.fr
ou par téléphone au **03 81 99 79 13**

Si vous ne pouvez pas laisser votre proche aidé seul pendant les séances, n'hésitez pas à contacter les professionnelles de la Plateforme de répit qui mettront tout en œuvre pour vous trouver une solution.



Attention, inscription et annulation obligatoires.

