ETE INDIEN

PROGRAMMES INNOVANTS
DE PRÉVENTION SANTÉ DES SENIORS PAR
*L'**ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE DE SANTÉ (APAS)***

BÉNÉFICIE D'UN ACCOMPAGNEMENT
- **INDIVIDUALISÉ**
- **CONTINU**
- **MESURABLE**

MARTINE, 74 ANS
- souffre d'arthrose
- hypertendue
- prothèse du genou
- risque de désocialisation
- fort niveau de sédentarité

QUESTIONNAIRES ET BILANS DE FORME

Tous les deux mois, Martine réalise un **bilan de forme** en séance collective

Bilan transmis au médecin

Mise en avant des progrès réalisés

Martine reçoit par e-mail des recommandations personnalisées

SÉANCES D'APAS ET/OU ATELIERS DE PRÉVENTION SANTÉ

Martine participe à des
- **séances collectives** encadrées par des enseignants en APAS
- **ateliers en groupe** animés par des médecins, nutritionnistes, ergothérapeutes et psychologues

HOTLINE ET ENTRETIENS TÉLÉPHONIQUES

Martine est conseillée et accompagnée par :
- **une hotline** avec numéro dédié et un référent Été Indien
- des **entretiens téléphoniques** réguliers

PLATEFORME NUMÉRIQUE DE PRÉVENTION SANTÉ

Martine dispose
- d'un **accès personnel** et sécurisé.
- du **planning** des séances collectives et individuelles
- d'une **bibliothèque** de documents pédagogiques

VIDÉOTHÈQUE DE SÉANCES D'APAS

Suivant ses résultats aux bilans de forme, nous orientons Martine vers les **séances en vidéo les plus adaptées** à réaliser à son domicile.

Été Indien a reçu l'agrément ESUS (Entreprise Solidaire d'Utilité Sociale)

NOS PARTENAIRES INSTITUTIONNELS

Grand Est Alsace Champagne-Ardenne Lorraine · Rimbaud tech · Ardenne Métropole · Silver Valley · Acteur de la Silver Eco