



# Acti Duo



## Plus de 200 exercices

pour permettre de travailler  
**bien plus que le physique**

Sur votre téléphone ou votre tablette, profitez à deux de séances d'activité physique simples et ludiques à partager.



## Acti Duo



**Trouver la motivation**  
*c'est mieux à deux*

## Contactez Marguerite

**Téléphone : 05 57 67 78 72**

du lundi au vendredi, de 09h00 à 18h00  
(prix d'un appel local)

**Première étape pour commencer  
le programme : appelez Marguerite.**

Vous serez ensuite accompagné(e) pas à pas.

nos partenaires



## Quelques mots

sur les acteurs de ce programme  
**dédié au bien-être et à la prévention**



Composée de professionnels de santé et de chercheurs en sciences humaines et sociales, ReSanté-Vous est une entreprise solidaire qui propose des programmes d'activités de prévention avec une expertise sur le volet sport-santé.

[resantevous.fr](http://resantevous.fr)



Marguerite est une plateforme nationale d'orientation et d'accompagnement à destination des séniors, des personnes en situation de handicap et de leurs proches aidants.

Grâce à son expertise, Marguerite facilite le soutien à domicile des personnes dans des conditions optimales. Les accompagnements sont dispensés en distanciel par une équipe de spécialistes en intervention sociale et de professionnels de santé.

À l'issue d'une analyse complète de la situation et des besoins de la personne, l'expert Marguerite prodigue des conseils, réalise des démarches et apporte des solutions adaptées à son projet de vie.

[margueriteservices.fr](http://margueriteservices.fr)



La Conférence des Financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de Paris est l'un des dispositifs de la loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement. Elle œuvre pour la mise en œuvre d'actions de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus. La CNSA vient en appui des départements en mettant à leur disposition un guide technique et en organisant des rencontres régulières entre les différents partenaires.

**L'activité physique,**  
*c'est mieux à deux*

## Sportez-vous bien

Participez au nouveau programme de bien-être par l'activité physique.



## Top chrono !

C'est l'application qui guide l'intégralité des séances.

D'une durée de 20 ou 30 minutes, l'application guide la séance et **adapte la série d'exercices en fonction de vos capacités et de votre forme du jour.**

Conçue par une **équipe de professionnels en gériatrie** (chercheur, professionnel en Activité Physique Adaptée, kinésithérapeute), l'application passe par différentes phases : échauffement, exercices & jeux, puis détente.



## Prochaines sessions

Inscrivez-vous à la prochaine session de formation et bénéficiez d'un accès à l'application, d'un suivi personnalisé pour vous aider à suivre le programme, ainsi que d'un **Kit gym ActiDuo** qui vous accompagnera pendant vos séances.

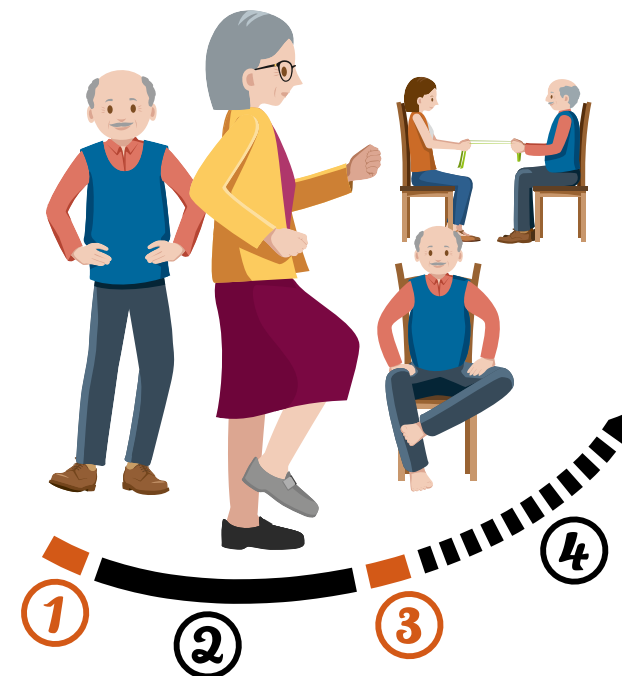
Pour commencer le programme, contactez Marguerite au **05 57 67 78 72**

## Un Kit gym fourni

Il vous suffit de vous munir d'un **téléphone portable.**

En participant à ce programme, nous vous fournissons l'application et le Kit gym ActiDuo composé d'une balle de gymnastique et d'une bande élastique graduée.

Un **téléphone ou une tablette fonctionnant sous android** vous sera toutefois nécessaire pour pouvoir installer l'application.



## Détail du programme

### 3 mois d'accompagnement

- ① **Formation d'une demi-journée** réalisée par des professionnels en Activité Physique Adaptée de ReSanté-Vous pour utiliser ActiDuo et savoir utiliser le Kit gym,
- ② **3 mois d'activités** avec un suivi téléphonique réalisé par Marguerite chaque semaine pendant les 3 premières semaines, puis une fois toutes les 2 semaines,
- ③ **Bilan d'une demi-journée** sur les 3 mois d'activités avec des professionnels en Activité Physique Adaptée de ReSanté-Vous.
- ④ **Poursuite en autonomie** de votre utilisation de l'application ActiDuo.