



# Mardi 1<sup>er</sup> octobre 2024

14h à 17h

STADE HENRY JEANNE, 14 400 BAYEUX

Entrée, Boulevard Eindhoven

Face à la caserne des pompiers

**Ouvert à tous**  
**Gratuit**

Collectif d'Aide aux Aidants  
du Bessin-Prébocage

## BOUGEONS POUR LES AIDANTS



COMMENT AIDER  
SANS S'ÉPUISER ?

7<sup>ème</sup> édition

### DÉFI SPORTIF, TOURS DE STADE

- En courant, en marchant, en roulant  à votre rythme

### ATELIERS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES (APA)

- Marche d'orientation, parcours motricité, yoga sur chaises, volley assis, jeux collaboratifs

Prévoir  
Gourde et  
tenue adaptée



AVC  
Normandie





# Mardi 1<sup>er</sup> octobre 2024

14h à 17h

STADE HENRY JEANNE, 14 400 BAYEUX

Entrée, Boulevard Eindhoven

Face à la caserne des pompiers

**Ouvert à tous**  
**Gratuit**

Collectif d'Aide aux Aidants  
du Bessin-Prébocage

## BOUGEONS POUR LES AIDANTS

### Le saviez-vous ?

11 millions de personnes aident un proche en France.

Ces aidants sont à la fois très nombreux et paradoxalement très souvent seuls.

Depuis plusieurs années, le collectif de soutien des aidants du Bessin-Prébocage œuvre pour sensibiliser le grand public à la réalité du quotidien des proches-aidants et contribuer, ainsi, à rendre visible les invisibles.

Pour la 7<sup>ème</sup> journée des aidants du territoire, nous donnons rendez-vous à tous les volontaires, petits et grands, pour participer à un défi sportif et solidaire afin de soutenir leur engagement :

**Au programme :**

Tours de stade

Ateliers d'activités adaptées

Présence de nombreux partenaires médico-sociaux



AVC  
Normandie



# PROGRAMME

## Stade - Rallye solidaire :

Marcher ou courir  
À chacun son rythme

En lien avec les besoins spécifiques des aidants,  
5 ateliers dans l'enceinte du stade :

- Être écouté.e, être orienté.e  la marche d'orientation
- Prendre soin de soi :  le parcours motricité
- Se détendre :  le yoga sur chaises
- Maintenir des liens sociaux :  le volley assis
- Se sentir soutenu :  le jeu collaboratif

Plan an verso



Collectif d'Aide aux Aidants  
du Bessin-Prébocage

Mardi 1<sup>er</sup> octobre 2024

14h à 17h

STADE HENRY JEANNE, 14 400 BAYEUX

Entrée, Boulevard Eindhoven

Face à la caserne des pompiers

Ouvert à tous  
Gratuit

# BOUGEONS POUR LES AIDANTS



COMMENT AIDER  
SANS S'ÉPUISER ?

7<sup>ème</sup> édition

Prévoir  
Gourde et  
tenue adaptée

## DÉFI SPORTIF, TOURS DE STADE

- En courant, en marchant, en roulant  à votre rythme

## ATELIERS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES (APA)

- Marche d'orientation, parcours motricité, yoga sur chaises, volley assis, jeux collaboratifs

# Stade Henry Jeanne

## Plan des ateliers

### ATELIERS

Marche d'orientation

Parcours motricité

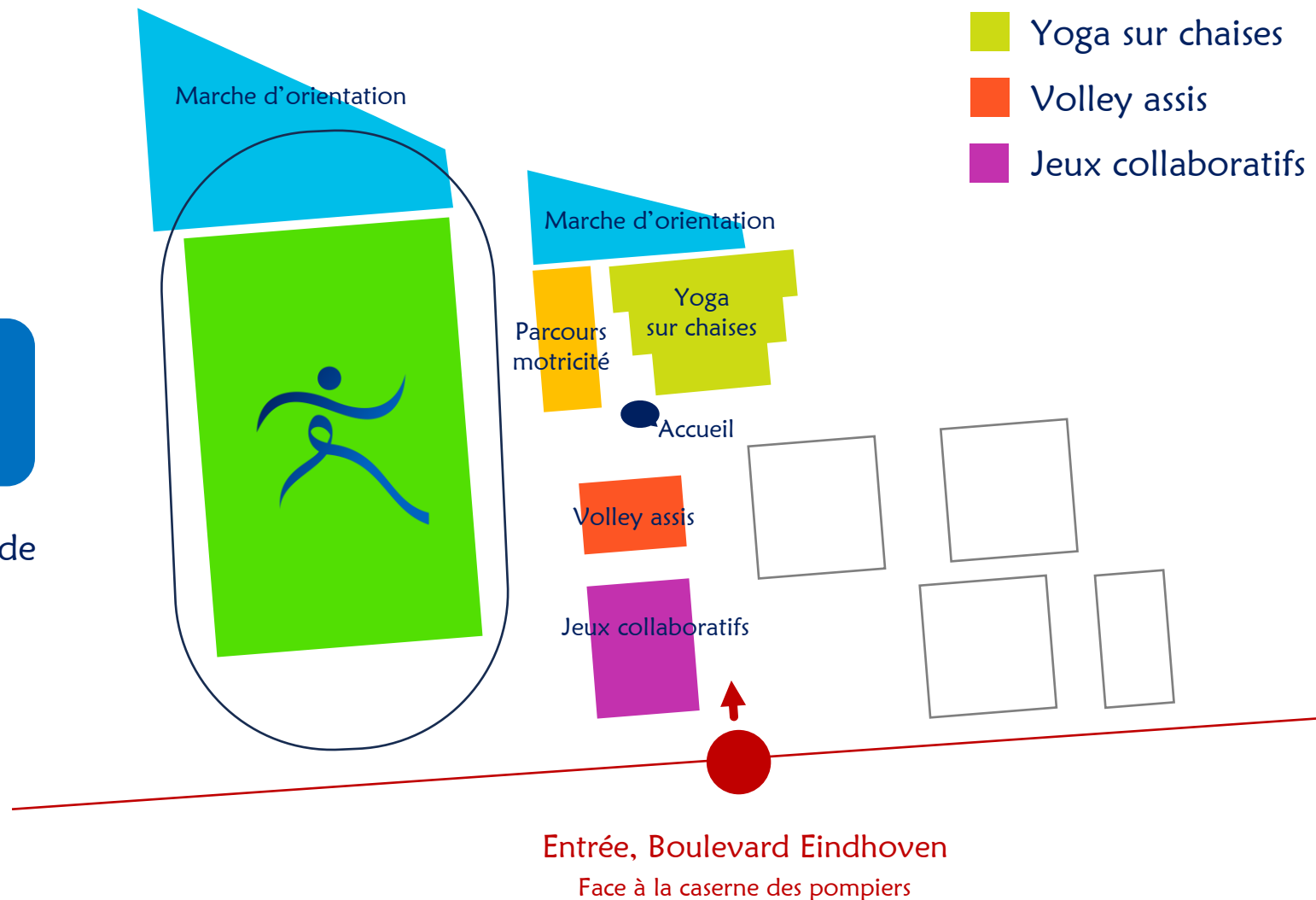
Yoga sur chaises

Volley assis

Jeux collaboratifs

### RALLYE SOLIDAIRE

Tours de stade



Entrée, Boulevard Eindhoven

Face à la caserne des pompiers