

VIEILLIR OUI, MAIS BIEN !

C'est bien connu, pour conserver son autonomie, il faut rester actif le plus longtemps possible. Les rencontres, les activités, les sorties, la stimulation de nos capacités... sont autant d'opportunités de rester en forme mentalement et physiquement.

LA MEMOIRE NE S'USE QUE SI ON NE L'UTILISE PAS !

Pour rester en forme, le cerveau doit être stimulé. Plusieurs activités peuvent donc permettre à la personne vieillissante de garder une bonne mémoire.

LES CAPACITES PHYSIQUES S'USENT PLUS RAPIDEMENT QUAND ON NE LES UTILISE PLUS !

Les troubles de l'équilibre et de la marche, s'avèrent être très gênants dans la vie quotidienne. Ils réduisent le périmètre dans lequel la personne peut se déplacer en sécurité et diminuent ainsi l'autonomie.

LA SEDENTARITE, UN FLEAU QUI PRECIPITE VERS LA DEPENDANCE !!!

Si vous êtes intéressés pour venir à l'accueil ou si vous souhaitez davantage de renseignements, vous pouvez contacter

Monsieur DEGRANGE Jean-Marc, le responsable de l'accueil au **06/89/80/26/72** ou la mairie de votre commune.



SERVICE D'ACCUEIL ET D'ANIMATION « ENSEMBLE AVEC LE TEMPS »

COMMUNAUTE DE COMMUNES DES PORTES DE LA BRESSE

Vous êtes concernés par les problèmes liés à la dépendance et à la perte d'autonomie !

Si vous souhaitez entretenir votre mémoire qui vous fait plus ou moins défaut et vos différentes capacités physiques.

Si vous souhaitez avant tout passer un après-midi convivial et utile.

Si vous êtes aidant et souhaitez trouver un peu de soutien

Vous êtes senior et vous souhaitez trouver une solution afin de mieux vieillir. Vous êtes une personne en perte d'autonomie ayant des difficultés au quotidien.

Le service d'accueil et d'animation peut répondre à vos besoins.

LES MISSIONS :

- Repousser la dépendance
- Contribuer au maintien à domicile
- Prévenir et détecter la perte d'autonomie
- Informer les personnes afin d'améliorer leur quotidien
- Soutenir les aidants (enfants, parents...)
- Conserver les liens sociaux

L'INTERVENANT :

Aide Médico psychologique-Animateur pour personnes âgées et personnes dépendantes.

LES ACTIVITES :

Elles sont basées sur la stimulation des fonctions cognitives, physiques et psychologiques.

Différentes activités sont proposées à l'accueil, principalement pour conserver les autonomies et afin que chaque participant trouve un intérêt et du plaisir (agilité, mobilité, dextérité, mémoires d'hier et d'aujourd'hui, échanges, informations liées au vieillissement, diaporamas, ouvertures sur l'extérieur, échanges inter - accueil...).

Les après-midis se terminent par un goûter.

LES BENEFICIAIRES :

- Personnes en perte d'autonomie
- Personnes autonomes
- Seniors

LES HORAIRES ET LES LIEUX :

L'accueil est ouvert tous les quinze jours de 14h30 à 16h30 dans la salle communale de votre village:

Les lundis à Baudrières et Lessard-Tronchy - Les mardis à Ouroux et Saint Christophe- Les jeudis à Saint Germain et Abergement.

LE TRANSPORT :

Vous pouvez bénéficier du transport. Il est prévu de 13h45 à 14h15 pour l'aller et 16h30 à 17h pour le retour.