



La prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées et vieillissantes est une priorité nationale,

définie dans la loi sur l'Adaptation de la Société au Vieillissement.

Le Conseil Départemental, dans la cadre de la Conférence des financeurs a validé notre projet de

Prévention. Il privilégie l'activité physique, la nutrition, l'adaptation de l'habitat, les nouvelles technologies... ; et favorise le lien social pour éviter l'isolement des personnes âgées et affirmer leur rôle dans la société.

Pour vous UNA OUEST 87 vient de créer un nouveau service pour vous accompagner autrement : des ateliers de convivialité.

Autre bonne nouvelle pour 2017, la création d'un crédit d'impôts pour tous, imposable ou non : il vous permettra de compléter votre accompagnement si vous le souhaitez.

Jean-Marie LAGORCE - Président

ET SI ON VOUS ACCOMPAGNAIT AUTREMENT

Notre objectif ? Vous distraire, **vous ou votre conjoint**, vous aider à créer du lien social, vous accompagner autrement, pour rester autonome le plus longtemps possible.

Aussi deux ateliers à Saint- Junien ouvriront leurs portes le 22 mars.

Vous pouvez partager de bons moments, entretenir votre forme et votre mémoire en participant à un cycle de 13 ateliers conviviaux.

Chaque semaine un atelier de 14h à 16h15.

Plusieurs thématiques au choix, qui toutes participent au « rester en forme », à la prévention des chutes et au maintien de la mémoire.

Chaque atelier est composé de 8 personnes.

Il sera animé par des aides à domicile, en partenariat avec SIEL BLEU (spécialisé en gymnastique pour séniors) et la ludothèque de Limoges.

Une séance spécifique animée par des experts (psycho-motricien...) sera consacrée à l'information et aux échanges en lien avec la préservation de l'autonomie et de la santé.

En même temps, en partenariat avec le service de soins infirmiers de la Croix Rouge française, nous ouvrons deux autres ateliers à Cussac et Rochechouart.

Vous avez plus de 60 ans, ressortissants des caisses de retraites, bénéficiaires ou non des services d'UNA OUEST 87, venez « cultiver votre bien-être ».

Afin d'offrir à tous la possibilité de participer à ces ateliers, nous organisons le transport gratuit pour ceux qui ne pourraient venir par leurs propres moyens.

Une participation financière de 2€ par séance soit 26€ pour 13 semaines est demandée.

Un goûter convivial clôturera chaque séance.



*Nathalie – Lydia – Laetitia
Denis – Guillemette – Alison
En formation de préparation.*

Vous êtes intéressé pour maintenant ou la rentrée de septembre, contactez-nous au : **05.55.02.46.01**

Activité physique & bien-être
Gym douce

SAINT JUNIEN

Activités ludiques
Jeux anciens, créatifs, de société et autour du chant

Activités physique & bien-être
Gym douce

ROCHECHOUART / CUSSAC

Autonomie et lien social
Contes et jeux
Jardinage
Sortie culturelle

TEMOIGNAGE DE NATHALIE



Nathalie est Auxiliaire de Vie sociale et va animer l'activité autour du chant.

« Après 26 ans d'exercice du métier d'aide à domicile, ces ateliers sont une opportunité pour accompagner les personnes différemment.

C'est une nouvelle approche du métier qui intervient en complément des interventions que nous pratiquons au quotidien.

Lors de mes interventions, j'ai constaté que le chant permet aux personnes de se rappeler les bons moments de leur vie. Ça les transforme !

Nous espérons à travers cet atelier créer un moment de partage tout en travaillant la mémoire pour retrouver des chanteurs, des titres de chansons

et des paroles en s'amusant.

L'avantage c'est que cette activité sera adaptée selon les envies de chacun. Chanter sera possible, seul ou en groupe, mais pas seulement. Ce seront de nombreux jeux autour du chant que nous proposerons.

De plus, le petit groupe de huit que nous serons favorisera la proximité entre les personnes mais aussi avec nous. »

CONSEIL SANTÉ

BIEN MANGER POUR BIEN VIEILLIR !

Vous avez besoin

- Tous les jours de **trois repas et d'un goûter.**
- D'une **alimentation équilibrée et variée.**
- **D'apports réguliers en protéines :**

Tous les jours, au minimum une fois, manger de la viande ou du poisson.

Vous pouvez compléter avec des œufs et des produits laitiers (possibilité de mettre un œuf ou du fromage dans la soupe). Les légumes sont très sains mais ne sont pas suffisants.

- De conserver votre poids :
A partir de 75 ans il ne faut pas essayer de maigrir. Vous perdrez du muscle mais garderez votre graisse et perdrez de la force.



Assujettis ou non à l'impôt sur le revenu.



Vous bénéficiez d'une réduction d'impôt ou d'un crédit d'impôt de 50%, sous forme de remboursement.

<http://www.gouvernement.fr>

Mise en page et Impression par nos soins

POUR VOUS DETENDRE

REBUS



Ments - Geai - Hâte - Qui - Lit - Brr - Hâte
Manger équilibré

CHARADE

Mon premier est un oiseau noir et blanc de nos régions.

Avec mon second on fabrique le boudin.

On se repose dans mon troisième.

Mon tout est une plante sauvage comestible à fleur jaune

Qui pousse dans les prés.

Pissenlit

CITATION DE PRINTEMPS

Il y a des pluies de printemps délicieuses où le ciel a l'air de pleurer de joie

Paul Jean TOULET



Rejoignez-nous !

facebook

<https://www.facebook.com/UNAQuest87>