

AcVC

ACCIDENTS DE LA VIE COURANTE

PLUS DE 20 000 MORTS
(5 fois plus que les accidents de la route)

9 000 ont plus de 65 ans

**Nous ne pouvons pas
rester insensibles à
ce fléau**

AGISSONS

« Le dramatique de la vieillesse, ce n'est pas qu'on se fait vieux, c'est qu'on reste jeune. »

Oscar WILDE

Nos adhérents apportent bénévolement leur savoir-faire et leurs compétences, au profit des personnes en difficulté, en appui aux actions des collectivités territoriales et des secteurs associatifs.

Association nationale
sans but lucratif
reconnue d'utilité publique
www.agirabcd.org

Pour toutes informations



AGJR actions de
bénévoles pour la
Coopération et le
développement
LOIRE/OCEAN

Délégation Départementale

11 rue du Prinquiau
44100 NANTES

tel/fav : 02 40 43 76 81
agirabcd44@gmail.com

Antenne de Vendée

13 rue de la république
85000 LA ROCHE-SUR-YON
02 51 37 20 34

agirabcd85@gmail.com

Antenne de Sant Nazaire

Malsion des association AGORA 1901
2 bis avenue Albert de Mun
44600 SAINT NAZAIRE

02 40 43 76 81
agirabcd44@gmail.com

Création Service AGIRabcd-3voletésV1 - AcVC - 03-2012

8,rue Ambroise Thomas

75009 PARIS
33 (0) 1 47 70 18 90

agirabcd@agirabcd.org

BIEN VIEILLIR

IDÉES
PRATIQUES
CONSEILS
UTILES



Association Générale des Intervenants Retraités
actions de bénévoles pour la coopération et le développement

LES BONNES RAISONS D'AGIR

Vieillir en bonne santé, cela implique de rester actif physiquement, mentalement et socialement. Prévenir les chutes en aménageant son domicile, se nourrir équilibré, contrôler sa vue et son bon niveau auditif régulièrement, faire bon usage des médicaments. Autant de facteurs qui influencent l'état de bonne santé et retardent les effets du vieillissement.

Prévention des chutes



L'équilibre



OU EN ÊTES VOUS ?

FORMATION INTERACTIVE

Dispensée par au minimum deux animateurs retraités bénévoles formés par notre association.

Ils utilisent des supports audio-visuels adaptés favorisant l'interactivité.

PUBLIC

Toutes les personnes ayant la volonté de se préparer à vivre longtemps chez elle en évitant les risques de chutes, inévitables avec le vieillissement.

DURÉE

Deux réunions conviviales de 3 heures

GRANDS THÈMES D'UNE SESSION

Appréhender la situation

Expliquer les modifications biologiques et psychologiques liées au vieillissement en évitant de renoncer.

Faire apparaître les différents dangers en menant un audit dans chaque pièce de la maison du jardin ou de l'appartement.

Donner les outils pour faire travailler son corps et sa mémoire.

Accompagner et faire accepter aux personnes présentes les modifications à apporter dans leurs habitudes et leurs comportements.

rejoignez-nous

*Contactez la délégation
ou une de nos antennes*

NOS OBJECTIFS

RASSURER et reprendre confiance en soi suite à une chute

DONNER la motivation pour prendre soin de soi

APPRENDRE à se déplacer et retrouver le plaisir de bouger

FAIRE DÉCOUVRIR la nécessité de favoriser les échanges et l'intégration dans la société par l'engagement social et familial



Vous souhaitez en savoir plus sur notre association - www.agirabcd.org

FONDÉE EN 1983 - RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE DEPUIS 1990 - ONG - SANS BUT LUCRATIF - APOLITIQUE ET ACONFESIONNELLE