

## LE SENS DE NOS ACTIONS

### Les retraités bénévoles

d'AGIRabcd se sentent solidaires des actions collectives en faveur du bien vieillir

- **Font appel** au bon sens et aux solutions simples pour permettre à chacun de rester actif
- **Donnent** des explications et la motivation pour prendre soin de soi
- **Font prendre** conscience de l'importance d'adapter son mode de vie
- **Font découvrir** la nécessité de favoriser les échanges et l'implication dans la société par l'engagement social et familial



AGIRabcd se mobilise en France en partenariat avec les associations, les organismes et les collectivités territoriales

## QUI SOMMES-NOUS ?

Une association nationale sans but lucratif créée en 1983, reconnue d'utilité publique qui place l'insertion, la solidarité et le développement au cœur de ses actions en faveur des plus défavorisés.

- + de **3500** seniors bénévoles retraités(es) dans
- + de **60** délégations territoriales s'engagent et vous informent

**ALORS, GARDEZ LA FORME !**

AVEC

**AGjR** actions de bénévoles pour la  
Coopération et le développement  
**MEURTHE MEURTHE-ET-MOSELLE**  
DÉLÉGATION TERRITORIALE  
38-48 rue saint Bernard  
57000 METZ  
06 81 34 98 68  
[agirabcdmoselle@gmail.com](mailto:agirabcdmoselle@gmail.com)

Création Service AGIRabcd - 3volets La Retraite DT 54 57- 2019

## LA RETRAITE UNE NOUVELLE DYNAMIQUE

Programme  
d'informations  
pour une retraite  
active  
et épanouie

**AGjR** en FRANCE  
et dans  
le MONDE  
abcd [www.agirabcd.org](http://www.agirabcd.org)

ONG- Association nationale  
reconnue d'utilité publique

[www.agirabcd.org](http://www.agirabcd.org)

40, rue Letort 75018 PARIS

33 (0) 1 47 70 18 90

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

[agirabcd@agirabcd.org](mailto:agirabcd@agirabcd.org)

EN FORME ET EN SÉCURITÉ  
À LA MAISON

## MAINTENIR SA FORME

### ÊTRE BIEN DANS SON CORPS

- En veillant à une alimentation
  - saine
  - variée
  - équilibrée
  - suffisante
- En entretenant sa condition physique

### ÊTRE BIEN DANS SA TÊTE

- En préservant ses capacités intellectuelles
- En évitant l'isolement

## VIVRE DANS UN HABITAT SÉCURISÉ

- En aménageant ou réaménageant son environnement
- En veillant à ses comportements

SE DÉPLACER PLUS LONGTEMPS  
ET EN TOUTE SÉCURITÉ

## EN VOITURE

- Actualiser les connaissances du code de la route et les récentes dispositions
- Adapter sa conduite aux structures complexes : giratoire, circulation sur autoroute, équipements et nouveaux dispositifs d'aide à la conduite
- Analyser les facteurs de risques : comportement ou mauvaises attitudes, vieillissement, fatigue, stress, vision et coordination des mouvements

## À PIED EN VILLE

- Partage de la rue
- Sécurité du piéton en ville et utilisation des médicaments
- Signalisation routière à destination des piétons
- Eviter les accidents : étude de cas

À L'AISE SUR LE NET  
ET LES OUTILS NUMÉRIQUES

## ÊTRES ACTIF

En partenariat avec la Fédération des Clubs Seniors de la Moselle; les bénévoles d'Agirabcd de la moselle, proposent 6 séances de 2 heures  
*« être à l'aise sur le net »*  
pour toutes les personnes retraitées vivant à leur domicile

*Nous abordons les points suivants :*

- *communiquer avec ses proches,*
- *naviguer avec plus de sécurité sur internet,*
- *savoir consulter les sites institutionnels de prévention en faveur du bien vieillir,*
- *inscrire et suivre son dossier personnel sur les sites utilisés pour la gestion des droits (retraite, allocation logement, remboursement de soins...),*
- *les services en ligne.*

Le module concerne des retraités souhaitant se familiariser et se perfectionner sur internet

*Les séances se font en petits groupes de 8 à 10 personnes avec deux animateurs d'AGIRabcd.*

CES MODULES ONT ÉTÉ ÉLABORÉS PAR DES PROFESSIONNELS DANS CHACUN DES DOMAINES  
ET SONT PRÉSENTÉS PAR DES BÉNÉVOLES RETRAITÉS

ANIMATIONS INTERACTIVES ET PRATIQUES AUTOUR D'UN DIAPORAMA,  
ILLUSTRANT L'ENSEMBLE DES SUJETS ABORDÉS

CES RENCONTRES CONCERNENT DES RETRAITÉS DE TOUS ÂGES, LES FAMILLES ET LES AIDANTS



Vous souhaitez en savoir plus sur notre association - [www.agirabcd.eu](http://www.agirabcd.eu)

AU SERVICE DE TOUS

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