

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 en forme
- ▶ **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 mobilisent en France en partenariat avec les associations, les organismes et les collectivités en France

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

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 **3000** seniors bénévoles retraités(es) dans
- + de **60** délégations territoriales s'engagent et vous informent

ALORS ! - GARDEZ LA FORME !

**AGIR** AVEC
actions de
bénévoles pour la
coopération et le
développement
Délégation territoriale
ALSACE
Maison des Associations
1a, place des Orphelins
67000 STRASBOURG
delegation@agirabcdalsace.fr
www.dt67.agirabcd.eu

ANTENNES

AGIRabcd Alsace Nord
9, fossé des Tilleuls
67160 WISSEMBOURG 06 32 99 77 69

AGIRabcd Alsace (Bureaux et adresse postale)
7, rue du Héron
67300 SCHILTIGHEIM 03 88 26 26 26

Création Service AGIRabcd - 3volets PDAS V4 - Alsace dt 67-68 - 2019

40, rue Letort Thomas
75018 PARIS
33 (0) 1 47 70 18 90

agirabcd@agirabcd.org

BIEN VIVRE SA RETRAITE

programme de
Prévention des
Accidents
Domestiques des
Seniors (PADS)

**AGIR**
abcd

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

EN SANTÉ ET EN SÉCURITÉ À LA MAISON

RESTER EN BONNE SANTÉ

- En veillant à une alimentation
 - saine
 - variée
 - équilibrée
 - suffisante
- En entretenant sa condition physique
- En préservant ses capacités intellectuelles
- En évitant l'isolement

VIVRE DANS UN HABITAT SÉCURISÉ

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

Modules de deux séances de 2H30 environ, élaborés par des professionnels de la santé et présentés par des bénévoles retraités.

Animations interactives et pratiques autour d'un diaporama illustrant l'ensemble des sujets abordés.

Ces rencontres avec une vingtaine de participants concernent les retraités de tous âges, les familles, les aidants.



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

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 les mauvaises attitudes, vieillissement, fatigue, stress, vision et coordination des mouvements.

À PIED EN VILLE :

- Le partage de la rue
- La sécurité du piéton en ville et les médicaments
- La signalisation routière à destination des piétons
- Éviter les accidents : étude de cas

Modules de deux ou trois séances de 2H00 environ, élaborés par des professionnels retraités de l'association.

Le choix d'animation interactive autour d'un diaporama limite l'audience à une vingtaine de personnes.

Ces rencontres concernent principalement des retraités de tous âges.

À L'AISE SUR LE NET ET LES OUTILS NUMÉRIQUES

Les bénévoles d'AGIRabcd Alsace proposent 5 séances de 2 heures « être à l'aise sur le net » pour toutes les personnes retraitées vivant à leur domicile.

Nous abordons la progression suivante :

- utiliser un ordinateur
- 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

Pour les ateliers chaque participant est équipé d'un ordinateur et d'une connexion internet.

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

Ce programme bénéficie du soutien de l'association interrégionale Atout Age Alsace regroupant la CARSAT Alsace -Moselle, la Sécurité Sociale des Indépendants, la MSA, la CNRACL avec un ensemble de partenaires dont AG2R La Mondiale.



www.dt67.agirabcd.eu