

# Soins et Accompagnements du Forez

Association Loi 1901



## Centre de Soins Infirmiers

2, rue des jardins  
42600 Montbrison  
[centredesoinsinfirmier@wanadoo.fr](mailto:centredesoinsinfirmier@wanadoo.fr)

04 77 58 18 20

**Soins infirmiers à domicile**  
**7 jours sur 7**  
**Permanence des soins dans les locaux**  
**du centre du lundi au samedi**  
**de 08h à 10h**  
**et sur rendez-vous en dehors de ces heures**



## Accueil de Jour Volubilis

33, rue faubourg de la Croix  
42600 Montbrison  
[Volubilis-montbrison@orange.fr](mailto:Volubilis-montbrison@orange.fr)

04 77 58 95 03

**Accueil de jour personnes atteintes de**  
**la maladie d'Alzheimer**

**10h- 17h du lundi au vendredi**

## **ACTIVITE PHYSIQUE** **ADAPTEE**

*et*

## **Atelier photographique**

**Le plaisir de faire ensemble**  
**Un temps de convivialité et de détente**



42 >> [www.loire.fr](http://www.loire.fr)

**Loire**  
LE DÉPARTEMENT

Les séances d'activités physiques adaptées (APA) regroupent l'ensemble des activités physiques et sportives adaptées aux capacités des personnes atteintes de maladie chronique ou de handicap. L'objectif des APA est de prévenir l'apparition ou l'aggravation de maladies, d'augmenter l'autonomie et la qualité de vie des patients, voire de les réinsérer dans des activités sociales. Ces activités peuvent être réalisées auprès de différents publics et proposent des exercices permettant de maintenir l'autonomie. Dans un quotidien trop souvent rythmé par les automatismes de la maladie et de la dépendance, le programme offre un moment de partage, de détente et de bien-être.

Un atelier photographique sera proposé au cours de certaines séances avec un photographe professionnel.

### Objectifs

- Améliorer la motricité générale
- Limiter les symptômes et les effets de la maladie
- Favoriser le maintien de l'autonomie
- Améliorer les facteurs socio-affectifs : image de soi, confiance en soi

### Thèmes Généraux Abordés

- La dextérité
- Le maintien des capacités musculaires
- Respiration, relaxation, gestion du stress post-chute
- Le recul du seuil de fatigue physique

### Modalités

**Personnes concernées** : seniors de +60 ans  
**Programme proposé sur 12 séances d'APA : les jeudis après-midi de 14h15 à 15h15 ou de 15h15 à 16h15**

JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL
19/01/2023	2/02/2023	2/03/2023	6/04/2023
26/01/2023	9/02/2023	9/03/2023	
	16/02/2023	16/03/2023	
	23/02/2023	23/03/2023	
		30/03/2023	

**Lieu** : 2 Rue des Jardins - 42600 Montbrison

Une participation de 15€/ personne pour le cycle sera demandé.

### Inscription

Par courrier ou par téléphone auprès du :

**Centre de Soins Infirmiers de Montbrison,  
 2 rue des jardins 42600 Montbrison  
 04 77 58 18 20  
 centredesoinsinfirmier@wanadoo.fr**

### Coupon à retourner :

Mme et Mr : .....

Adresse : .....

Tél : .....

Caisse de retraite : .....GIR.....

Souhaite participer au cycle qui aura lieu à Montbrison au choix les

jeudis de :

14h15 à 15h15

15h15 à 16h15