

Soins et Accompagnements du Forez

Association Loi 1901



Centre de Soins Infirmiers

2, rue des jardins
42600 Montbrison
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 8h à 10h**



Accueil de Jour Volubilis

33, rue faubourg de la Croix
42600 Montbrison
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

Prévention des chutes
**ACTIVITE PHYSIQUE
ADAPTEE**



42 >> 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 présentation du matériel d'aménagement du domicile sera proposé au cours de certaines séances avec un professionnel.

Objectifs

- Prévenir les chutes
- Améliorer l'équilibre
- Améliorer la concentration
- Travailler la coordination

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

Mai	JUIN	JUILLET	AOUT
30/05/2024	06/06/2024 13/06/2024 20/06/2024 27/06/2024	04/07/2024 11/07/2024 18/07/2024 25/07/2024	01/08/2024 08/08/2024 22/08/2024

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 ou/et Mr :

.....

Adresse :

Tél :

Caisse de retraite :GIR.....

Date de naissance :

Souhaite participer au cycle qui aura lieu à Montbrison au choix les jeudis de :

14h15 à 15h15

15h15 à 16h15