Guide des seniors

de Saint-André de la Roche

2023

Commune de Saint-André de la Roche

CCAS de Saint-André de la Roche

Sivom Val de Banquière

Maison Sport Santé Sivom Val de Banquière

Sport Santé Seniors Sivom Val de Banquière

RESTER ACTIF

Maison Sport-Santé - SIVoM Val de Banquière

Le dispositif « Sport-Santé Seniors » propose une prise en charge individualisée afin d'accompagner les participants vers un mode de vie plus actif. Il propose :

- **Un suivi personnalisé gratuit,** par des Enseignants en Activité Physique Adaptée (entretien individuel, bilan de forme, orientation, livret de suivi, …)
- **Une pratique d'Activité Physique** gratuite ou à faible coût sur le territoire du SIVOM : marche nordique au Pré de Levens, atelier équilibre/prévention des chutes, cours APA pour malades chroniques.
- **De favoriser et encourager une pratique autonome :** parcours santé du poumon vert, aire de fitness de l'Abadie, parcours urbain et information sur l'usage du podomètre.

Nouveau ! la Maison Sport-Santé vous accueille au 103 Quai de la Banquière : Documentation, information et inscription.

RENSEIGNEMENTS

06.25.86.57.88 ou sportsante@svdb.fr

Animation sportive - SIVoM Val de Banquière

Un programme varié, au tarif accessible, pour tous les niveaux, afin de travailler les capacités physiques essentielles : endurance, renforcement musculaire et équilibre.

Au programme :

- **Promenade pédestre**
  en demi-journée, avec transport.
- **Forfait gym seniors**
  (pilates, renforcement musculaire, stretching)
- **Aquaforme**
  à la piscine municipale de juin à août

TARIFS, RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

au 04.93.27.72.80 Ou au secrétariat du pôle animation du territoire

Espaces de Vie Sociale
(Résidences du Château et Du Manoir)

Les activités organisées dans le cadre des Espaces de Vie Sociale des Résidences du Château et Du Manoir sont ouvertes à tous les Saint-Andréens.

Atelier, couture, cuisine, jeux de société, café discussion, activités manuelles, Atelier chant, Atelier d'aide au numérique, Atelier Parents-Enfants, séances Sport-Santé, repas partagés, sorties mensuelles.

Accès à une salle informatique en libre accès.

Ouverture du lundi au vendredi et un samedi par mois

CONTACT :

Coordinatrice :
Tatiana GOUASMIA: 06 25 86 20 58

Animateurs :
Fanny BELTRAN: 06 26 30 34 67
Clément GUERIN: 06 19 71 38 41

SE FAIRE ACCOMPAGNER

Maison des seniors / CCAS

Le CCAS vous informe sur vos droits ainsi que sur les aides et prestations auxquelles vous pouvez prétendre. Il peut également vous orienter vers les bons organismes.
Vous avez la possibilité de le solliciter pour vos démarches administratives, notamment pour des demandes d'aides pour financer le maintien à votre domicile :

- **L'information sur les droits, les aides et les prestations sociales, l'orientation vers le bon organisme**
- **La demande d'APA (allocation personnalisée d'autonomie)**
- **La demande d'ASH (aide sociale à l'hébergement)**

Il vous est également possible de solliciter l'aide sociale pour l'hébergement en maison de retraite par exemple.

Depuis mai 2009, la commune de Saint-André de la Roche a aussi mis à disposition du Centre Communal d'Action Sociale une Maison des Seniors. Elle a pour objectif de mettre en place des activités d'animation et de prévention santé afin de renforcer le lien social des personnes âgées de la commune.

Le but étant d'ouvrir les personnes vers l'extérieur, favoriser les liens et les rencontres et faire de la prévention.

CONTACT : 04 97 00 07 30

Maintien à domicile du SIVoM Val de Banquière et du CCAS

Le service de Maintien à Domicile est géré par le SIVoM Val de Banquière et le CCAS pour les personnes âgées de plus de soixante ans, retraitées en perte d'autonomie ou handicapées. Son objectif est de favoriser le maintien à domicile le plus longtemps possible.
Il propose :

- **Aide à domicile**
- **Portage des repas à domicile**
- **Transport individualisé**
- **Petit jardinage**
- **Petits travaux de bricolage**

CONTACT : 04 97 00 07 30

PRENDRE SOIN DE SOI

La Halte-répit

La halte-répit propose un accueil de jour aux personnes atteintes de pathologies Alzheimer ou apparentées. À raison de deux lundis par mois, de 13h45 à 17h15, les personnes malades sont accueillies dans la salle du Cercle Saint-Andréen, en présence d'une psychologue-gérontologue, d'une aide-soignante et de bénévoles.
Des ateliers de socialisation et d'activités propres à solliciter les capacités physiques et motrices s'y déroulent, afin de favoriser leur autonomie tout en maintenant ou rétablissant les liens avec l'environnement social. Du côté des aidants, cette demi-journée leur offre un temps de répit personnel, leur permettant, par exemple, d'assister à des formations ou à des groupes de parole où ils peuvent trouver écoute et soutien.

Les Ateliers Mémoire

Afin de prévenir les pertes de mémoire, des ateliers gratuits et ouverts à tous les plus de 60 ans résidant sur le territoire sont organisés deux fois par mois à la salle du Cercle.
Durant une séance de deux heures, un agent qualifié (une psychologue clinicienne) aide les participants à comprendre le fonctionnement des différentes mémoires (sensorielles, à court et long terme) et donne des conseils mnémotechniques ainsi que des exercices à pratiquer au quotidien.

INSCRIPTIONS :
Nathalie Wharton au 04 92 00 10 57

Contacts Utiles

MAISON DES SENIORS / CCAS :
2 rue du Ghet
TÉL. 04 97 00 07 30

MAISON SPORT-SANTÉ :
103 Quai de la Banquière
TÉL. 06 25 86 57 88

MAISON DU DÉPARTEMENT :
2 Rue du Ghet
TÉL. 04 89 04 30 80

SITES INTERNET :
www.saintandredelaroche.fr
www.svdb.fr

FACEBOOK :
saintandredelaroche.officiel
sivomvaldebanquiere

De nombreuses activités sont également proposées par des associations locales :

- Yoga
- Danse en ligne
- Qi gong
- Art floral
- Couture...

N'hésitez pas à vous renseigner auprès du service des sports : 04 93 27 72 80

photos : freepik.com - adobestock.com - SIVoM Val de Banquière

PARTENAIRES ET FINANCEURS :

ALLOCATIONS FAMILIALES Caf des Alpes-Maritimes
RÉGION ACADÉMIQUE PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR
MINISTÈRE CHARGÉ DES SPORTS

Conférence des financeurs
de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées

CNSA · ars · L'Assurance Maladie · Carsat · msa santé famille retraite services · Mutualité Française · Agence nationale de l'habitat · agirc-arrco

DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES 06