

CARTE avantages jeunes

Cette année, le CCAS renouvelle l'offre aux jeunes de la commune âgés de 11 à 18 ans inclus. Cette carte permet d'obtenir des réductions sur les activités culturelles, sportives et de loisirs.

Une permanence de distribution aura lieu à la mairie, en partenariat avec le centre socioculturel :

**Mercredi 11 septembre
14h à 18h**

Se munir d'une pièce d'identité, d'un justificatif de domicile (numérique ou papier) et d'une photo d'identité.

Des services de proximité favorisant le maintien à domicile (3)

**Suite et fin de la présentation des exposants présents au salon
"Les habitats séniors de demain", organisé en novembre dernier.**

AMAEELLES

L'agence est implantée depuis septembre 2023 à Giromagny, 42 Grande rue.

Elle propose de nombreux services : livraisons de repas, téléassurances, aides et soins à domicile, accompagnements, tâches ménagères, activités de prévention, conseils numériques...



Amaelles met en place ses services sous 48h afin de répondre aux besoins de ses clients le plus rapidement possible.

Permanences Amaelles : les lundis de 13h30 à 17h30 et les mardis de 8h00 à 12h00. -
ET également sur rendez-vous.
Tél. 03 84 28 08 80.

Vous avez dit vaccin?
Rencontre autour de la vaccination

Public 65 ANS ET +

10 OCT | Rendez-vous à la
Mairie de Giromagny
28 Grande Rue
GIROMAGNY

ATELIER GRATUIT

**Inscriptions
0663300297**

CCAS
Centre Communal d'Action Sociale

SA
Santé
Autonomie
Région
Est

MAISON DE L'AUTONOMIE

Les maisons départementales de l'autonomie sont mises en place dans certains départements dans une logique de rapprochement entre les services du conseil départemental et ceux de la MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées).

Celle du Territoire de Belfort est située rue de l'As de Carreau à Belfort.

C'est un lieu unique où les personnes âgées, en situation de handicap et leurs aidants peuvent accéder à l'information sur les dispositifs les concernant.

Service des Personnes âgées : Tél. 03 70 04 89 00

Maison Départementale des Personnes Handicapées : Tél. 03 70 04 89 89



Le livret bien vieillir (à télécharger sur le site territoiredebelfort.fr - distribué à l'accueil de la mairie)

Sommaire :

- Culture et loisirs pour tous
- Bien vivre à domicile
- J'aide mon conjoint ou mon proche
- Je ne peux plus rester chez moi

Directeur de publication : C. Coddet
Rédaction : P. Vuillaumié
Impression : Belfort 25 impression
Distribution : mairie de Giromagny
1 800 exemplaires
N° 13 - Septembre 2024
Dépôt légal : 13/2024



Aidants/aidés :

Activité Physique adaptée, nutrition

- L'objectif est de proposer sur le mois d'octobre, une séance hebdomadaire d'Activité Physique Adaptée (APA) en alternance avec des ateliers diététiques. Il s'agira de transmettre des outils simples et efficaces à reproduire en autonomie au domicile afin de maintenir et améliorer les capacités physiques.
- Les 4 séances d'APA auront chacune une thématique différente : réalisation des tests, renforcement musculaire adapté/endurance adaptée/équilibre et lever les freins à la pratique. Ce fonctionnement permettra aux participants de pratiquer plusieurs situations et de se confectionner un panel d'exercices plaisant et adapté, à reproduire en autonomie ou à deux.
- Les 2 ateliers diététiques auront lieu sur le thème de la déshydratation et de la dénutrition.

Mercredis 2 - 9 - 16 - 23 octobre : de 10h à 11h30

Lundis 7 et 21 octobre : de 14h30 à 16h30

Mairie de Giromagny

Inscriptions (pour le cycle complet) : 08 05 29 07 45

Aidants/aidés :

"Des aidants en or"

Mercredi 30 octobre 2024, Espace de la Tuilerie

Accueil à partir de 13h30 - proposé par l'Ehpad Saint-Joseph

Sur le modèle du jeu une famille en or, les aidants auront un espace d'échanges et d'expressions à travers des questions thématiques : la place de l'aidant, les besoins, les aides disponibles, le quotidien...

Les proches accompagnés seront pris en charge sur un atelier de cuisine pour la préparation du goûter.

Inscriptions : Sophie Canal - 03 84 27 14 61



Mardi 08 octobre 2024

14h à 16h - Mairie

Inscription : 03 84 54 26 70

Renforcer son équilibre, un nouveau cycle



Les lundis, de 15h30 à 16h30

Centre socioculturel

Atelier animé par

l'association Equilibre

Gratuit - + de 60 ans

inscription : 03 84 27 14 80

Après midis récréatives



Les premiers mardis du mois

Mairie

Jeux de société

Gratuit - + de 60 ans

Prochaine date : 03 septembre

Renseignement : 03 84 27 14 80

Octobre rose : 2 dates

Samedi 19 octobre :

10h - Centre socioculturel : départ pour une marche de 4 km



Informations et programme : 03 84 27 14 80 | www.gir