

Gymnastique et activité physique

A domicile, c'est plus FACILE

Pour retrouver la forme ou faire de la gymnastique adaptée à sa condition physique (arthrose, diabète, prévention des pertes d'équilibre), rien de tel que des cours spécialement dispensés à domicile avec les conseils d'un professionnel de l'association **DomiSiel**.

Ces cours peuvent s'adapter également aux malades atteints de la maladie de Parkinson, de la maladie d'Alzheimer, ou d'un handicap. « Quand j'étais petit, je croyais que tous les vieux marchaient courbés, que c'était normal. Maintenant, ce que je sais surtout, c'est comment faire pour ne pas devenir comme

eux. Le moniteur de **DomiSiel** qui vient à la maison depuis deux mois m'a tout expliqué ! » Pierre, un jeune retraité de 63 ans de la région parisienne, ne regrette pas d'avoir fait appel à FUGRR pour entreprendre un stage de reprise d'une activité physique.

Aujourd'hui à mi-parcours de son stage, il a pris goût à cette nouvelle maîtrise de son corps et pratique tout seul, entre deux séances. « Le coach m'a fait comprendre à quel point la mobilisation des muscles est primordiale pour lutter contre un tas de problèmes liés à l'âge. J'avais pas mal de mauvaises postures, mais déjà je me tiens différemment », affirme-t-il. ■

Les Associations **Siel Bleu** et **ADAL** vous proposent également des cours collectifs près de chez vous. Des activités de marche nordique sont aussi possibles chaque semaine dans le Parc des Buttes-Chaumont (Paris 19^e) avec l'association française de Cardiologie et Île-de-France. Toutes ces activités sont proposées à tarif préférentiel. Pour plus d'informations et renseignements pratiques, contactez le **01 46 73 12 96**.



4

3 IDÉES anti-solitude

1 Passer un moment convivial au téléphone, une fois par semaine, grâce au partenariat avec deux associations : « Au bout du fil » et « Réseau volontariat ».

Appelez le **01 46 73 12 44** pour le mise en contact.

2 Bénéficier d'un cours d'initiation à l'informatique à domicile avec 2 h de cours particuliers. Le coût, après la partie prise en charge par FUGRR, est de 50,25 € dont, pour les personnes imposables, 50% déductible des impôts (services à la personne), et pour les personnes non imposables, la possibilité d'un remboursement de 26,15 € par AG2R sur présentation de l'avis de non-imposition.

Renseignements, inscriptions et paiement au **0 820 601 355** ou encore en appelant votre numéro d'allocataire AG2R. Le cas échéant des frais de déplacement peuvent être facturés.

3 Être accompagné par un bénévole de l'Association **VS Art** pour une sortie culturelle (cinéma, théâtre, concert, musée) : AG2R Paris Île-de-France prend en charge pour ses ressortissants la cotisation à l'association (11 €) ainsi qu'une participation sur le prix des places de l'accompagnateur dans la limite de 50 € (en 1^{er} adhérent). Renseignements : **VS Art**, « Ce soir, je suis » **01 46 20 44 68**.

CHIEN CHERCHE MAÎTRE

La Commission sociale UGRR Paris Île-de-France a décidé de financer l'éducation d'un chien d'assistance pour un adulte ou enfant handicapé. Si vous-même ou l'un de vos proches êtes un ressortissant AG2R, le service d'action sociale peut étudier la possibilité de mettre à votre disposition ce chien. Contactez-nous au **01 46 73 94 20**.