

## Gymnastique et activité physique

# A domicile, c'est plus FACILE

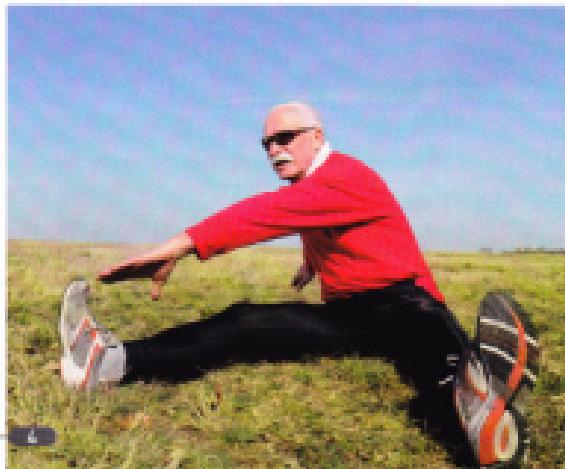
**P**our retrouver la forme ou faire de la gymnastique adaptée à sa condition physique (arthrose, diabète, prévention des pertes d'équilibre), rien de tel que des cours spécialement dispensés à domicile avec les conseils d'un professionnel de l'association **DomiSiel**.

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 croisais que tous les virus marchaient courbés, que c'était normal. Maintenant, ce que je suis 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 l'UGRR pour entreprendre un stage de reprise d'une activité physique.

Aujourd'hui à mi-parcours de son stage, il a pris goût à celle 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 maladies posturales, mais déjà je me tiens différemment », affirme-t-il. ■

**Les Associations Stéf 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<sup>e</sup>) avec l'association française de Cardiologie d'Ile-de-France. Toutes ces activités sont proposées à tarif préférentiel. Pour plus d'informations et renseignements pratiques, contactez le **01 46 79 02 98**.



## 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 **« Rêves volontaires »**. Appeler le **01 46 79 02 94**, pour se mettre en contact.

**2** Bénéficier d'un cours d'initiation à l'informatique à domicile avec 2 h de cours particulier. Le coût, après la partie prise en charge par l'UGRR, 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 25,13 € par ADRR sur présentation de l'avis de non-imposition.

Renseignements, inscriptions et paiement au **01 62 80 389** ou en nous en rappelant votre numéro d'allocataire UGRR. Le cas échéant, des frais de déplacement peuvent être facturés.

**3** Être accompagné par un bénévole de l'Association **VSArt** pour une sortie culturelle (cinéma, théâtre, concert, musée). ADRR Paris Ile-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 €/an (adhérent). Renseignements : **VSArt**, « Ce week je suis » (01 49 30 44 68).

## CHEZ CHERCHE MAÎTRE

La Commission sociale UGRR Paris Ile-de-France a décidé de financer l'éducation d'un enfant d'assistance pour un adulte ou enfant handicapé. Si vous répondez au profil de vos proches-lîtes un ressortissant ADRR, le service d'action sociale peut étudier la possibilité de mettre à votre disposition ce chèque. Contactez-nous au **01 46 79 02 90**.