

Animatrice Départementale

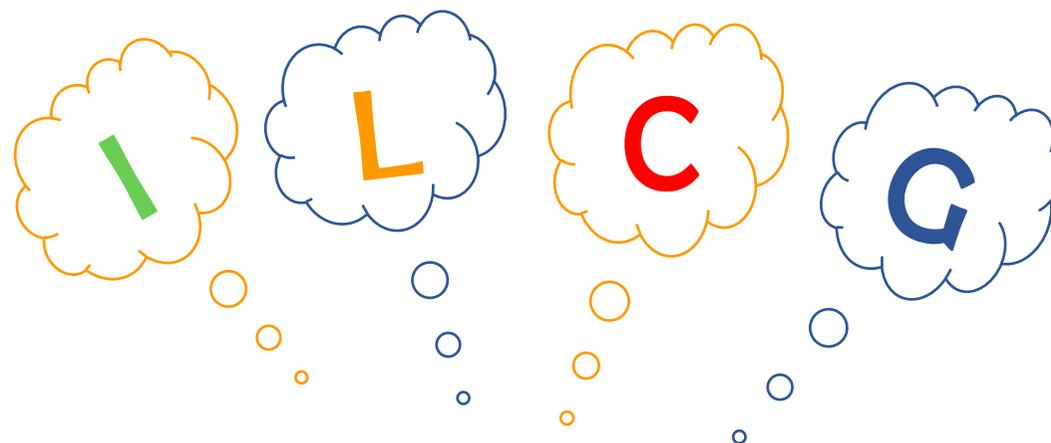
Des ILCG de la Meuse
Véronique VERLET

☎ : 03 29 45.76.16

✉ : veronique.verlet@meuse.fr



Agir ensemble pour « Bien vieillir »



Des bénévoles à votre service

Présentation de l'ILCG

Œuvre en faveur
des personnes
de 60 ans et plus.

Permet le maintien
à domicile dans
de bonnes conditions.



Met en commun
les : connaissances,
compétences,
moyens, et énergies.

Choisit des actions
pour répondre
aux besoins
identifiés.

Ses missions

- ✚ Recenser sur le secteur les besoins sanitaires, sociaux et culturels ;
- ✚ Étudier, coordonner, et améliorer les actions existantes et susciter des actions futures ;
- ✚ Être un lieu de rencontres et d'échanges : rompre l'isolement et la solitude ;
- ✚ Accompagner techniquement toute personne dans la réalisation de démarches administratives ;
- ✚ Informer, conseiller et orienter.

Selon les secteurs ILCG

Ses actions

Ateliers de prévention :

- travailler sa mémoire,
- équilibre,
- nutrition : conseils diététiques, etc...

Ateliers « Bien-être » :

- sophrologie,
- après-midi créatif,
- jeux récréatifs, etc...

Ateliers pratique :

- cours informatique,
- prévention routière,
- self défense, etc...

Conférences « Prévention » :

- diabète, risques cardio,
- transmission du patrimoine,
- sécurité des personnes, etc...

Animations « Lien social » :

- repas partagés,
- rencontres intergénérationnelles,
- thé dansant, etc...

Activités de prévention :

- gymnastique volontaire,
- marche,
- activité physique adaptée, etc...

Sorties culturelles locales :

- musées,
- spectacles, théâtre,
- visites historiques, etc...

Visites à domicile :

- rompre la solitude et l'isolement,
- discuter, partager et échanger,
- recréer du lien social, etc...

Mais aussi :

- transport à la demande,
- aide aux aidants,
- organisation de forums,
- aide départementale à l'adaptation du logement pour le maintien à domicile.
- portage de livres,
- portage de repas à domicile,
- films débat,



Avec le soutien de tous les partenaires locaux associés au « Bien vieillir »