

SPECIAL SENIORS

PRÉVENTION DE LA PERTE
D'AUTONOMIE

*Bien vieillir
avec l'ODCV :
le bon réflexe*

PRINTEMPS
AUTOMNE 2022

CORREZE
LE DÉPARTEMENT



STAGE « UNE PARFAITE RETRAITE » ACTIF LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE !



Espace 1000 Sources Bugeat

DES CHAMBRES
INDIVIDUELLES OU DOUBLES
AVEC ACCÈS WIFI, TV,
WC ET SALLE D'EAU PRIVATIFS,
BALCON.

ESPACE
1000
Sources
CORREZE

Le Projet

Action inscrite dans le cadre Conférence
des Financeurs de la Prévention de la Perte
d'Autonomie de la Corrèze 2022.



PRÉAMBULE

La transition du **Baby Boom en Papy Boom**, combinée à l'augmentation de la durée de vie, **génèrent des attentes de vie nouvelles chez les seniors**. Chercher à rester actif le plus longtemps, c'est agir pour repousser les problèmes de dépendance.

Pour autant les **contraintes budgétaires liées aux faibles retraites, l'isolement géographique, ou les habitudes de vie, excluent encore trop de personnes.**

POUR RÉPONDRE À CES NOUVELLES PROBLÉMATIQUES, L'ODCV S'EST IMPLIQUÉE DEPUIS PLUSIEURS ANNÉES

- ▶ en élargissant ses actions et en proposant des réponses adaptées.
- ▶ en mobilisant des compétences territoriales.

Près de 80 bénéficiaires 100% de satisfaits ont ainsi profité de nos derniers stages

OBJECTIFS

Proposer **des stages de 3 à 5 jours** destinés à désamorcer certaines causes de **dépendance** aux travers des **objectifs** suivants :

- ▶ **Secourisme** : savoir réagir en situation critique d'un proche (ex : AVC, malaise cardiaque, accident domestique).
- ▶ **Activités Physiques** : Découvrir de nouvelles pratiques
- ▶ **Diététique** : prévenir la **dénutrition alimentaire** en améliorant ses repas.
- ▶ **Lien social** : nouer de nouveaux contacts à travers l'ensemble du stage.



RETOUR SUR CERTAINES DISCIPLINES

Le Yoga : Discipline ancestrale ayant pour objectif d'harmoniser le corps et l'esprit, reposant sur des enchaînements doux et des techniques de respiration. Le yoga tonifie les organes internes, assouplit les articulations, détend les muscles et soulage les douleurs du dos en particulier.

La marche nordique : Sport traditionnel pratiqué en Scandinavie pour évoluer rapidement dans la neige. Elle se pratique avec des bâtons qui font travailler les bras, les pectoraux, les épaules et les muscles fessiers. Cet exercice harmonieux génère moins d'impacts que la course à pied car les bâtons allègent d'un tiers le poids porté sur les genoux.

Le Tai Chi et le Qi Gong : Pratiques traditionnelles combinées avec des exercices thérapeutiques modernes. Elles répondent aux problèmes de santé (arthrite, problèmes cardiovasculaires) et maintiennent une activité physique bénéfique pour le tonus musculaire, l'équilibre, la souplesse et le cœur. Ces arts martiaux sont conseillés pour prévenir les chutes en améliorant la stabilité et la coordination des mouvements.

Atelier mémoire : est une discipline moins connue permettant de faire travailler de manière ludique la coordination, la mémorisation et la concentration. Elle est particulièrement recommandée dans la prévention de la maladie d'Alzheimer.

PROGRAMME PREVISIONNEL sur 5 jours

	MATIN	APRÈS-MIDI	VEILLÉE
JOUR 1	Arrivée installation pot d'accueil et présentation du séjour	14h-17h : Randonnée	Prévention des chutes
JOUR 2	9h-12h : Atelier diététique + confort du dos	14h-17h : Yoga + Atelier équilibre	
JOUR 3	9h-12h : Secourisme + Atelier diététique	14h-17h : Initiation marche nordique	Libre avec des activités proposées par notre coordinateur.
JOUR 4	9h-12h : Secourisme + yoga	14h-17h : Atelier mémoire + Tai chi	
JOUR 5	9h-12h : Qi Gong + Bilan et remise d'informations pratiques pour poursuivre	Déjeuner puis départ	

DATES SÉJOURS

27/06 au 01/07/2022 (5 jours) et 27/6 au 29/6 (3 jours)

14 au 18/11/2022 (5 jours) et 14/11 au 16/11 (3 jours)

Possibilité d'organiser un stage spécifique à une association, nous contacter.

EFFECTIFS

30 personnes maximum pourront s'inscrire à chaque séjour.

Lieux : Espace 1000Sources - 19170 BUGEAT

La restauration : Repas de qualité, variés et adaptés comprenant systématiquement l'accès à un buffet d'entrée et servis dans un espace de qualité.

PARTICIPATION FINANCIÈRE INDIVIDUELLE PAR STAGE :

Selon le revenu fiscal de la personne ou du foyer* et selon la durée, cf tableau ci-dessous.

REVENU FISCAL 2021	5 JOURS	3 JOURS
9600 <	99 €	60 €
14400 <	120 €	75 €
19200 <	135 €	85 €
24000 <	160 €	100 €
> 24000	175 €	110 €

Ceci comprend : l'hébergement en pension complète en chambre de 2, l'encadrement des activités et des ateliers proposés, l'assurance RC et rapatriement, la taxe de séjour. Le transport sur demande.

Ne comprend pas : supplément chambre individuelle 30€/personne.

*Les personnes devront fournir le justificatif de leur revenu fiscal pour bénéficier des tarifs dégressifs.

PRÈS DE 80 BÉNÉFICIAIRES EN ONT PROFITÉ, POURQUOI PAS VOUS ET VOS PROCHES.
A bientôt, Thierry BENAZETH (Directeur Général ODCV 19)



CONTACTS ET INSCRIPTIONS :

📍 ODCV 19 - 17 avenue Winston Churchill - BP157 - 19004 Tulle cedex
☎ 05 55 20 01 04 | ✉ odcv@odcv.com | www.odcv.com

PLACES LIMITÉES