

VOUS AVEZ 60 ANS ET PLUS ? VOUS VOULEZ INTÉGRER UNE RÉSIDENCE
AUX MULTIPLES ACTIVITÉS/SERVICES PROPOSÉS?

Pour plus d'informations sur :

- LES PLACES DISPONIBLES EN RÉSIDENCE AUTONOMIE
- COMMENT DÉPOSER UN DOSSIER
- CONNAITRE LES CONDITIONS D'ENTRÉE
- FAIRE UNE VISITE
- PARTICIPER AUX ACTIVITÉS

NOUS CONTACTER aux numéros ci-dessous :



A A P A
Association d'Aide aux Personnes Agées

Siège Social

Association d'Aide Aux Personnes Agées

A A P A

1Bis Rue des Beaux Anges

BP 229

51300 Vitry le François

☎ 03 26 72 21 21

☎ 03 26 72 38 52

@ contact@aapa.fr

🖱 www.aapa51.fr

Le Hamois

Rue Abraham de Moivre

☎ 03 26 74 02 47

La Sérénité

Avenue du Colonel Moll

☎ 03 26 74 02 22

Les Tilleuls

Rue Rempart Notre Dame

☎ 03 26 74 65 29



Guide des Activités

des
Résidences Autonomies

le Hamois - 11 Rue Abraham de Moivre
Quartier le Hamois

la Sérénité - 25 Avenue du Colonel Moll
Quartier la Fauvarge

les Tilleuls - 1 Rue Remparts Notre Dame
Centre Ville

À VITRY LE FRANCOIS

2017-2018



A A P A

Association d'Aide aux Personnes Agées de Vitry le François

S

S O M M A I R E

O

ATELIER GYM DOUCE / PRÉVENTION SANTÉ PAGE 3

ANIMÉ PAR SIEL BLEU

M

ATELIER MUSICOLOGIE PAGE 4

ANIMÉ PAR CHRISTELLE VERNET

M

ATELIER SOPHROLOGIE / ATTÉNUATIONS DES DOULEURS PAGE 5

ANIMÉ PAR CHRISTELLE VERNET

A

I

ATELIER NUTRITION PAGE 6

ANIMÉ PAR L'IREPS

R

ATELIER EQUILIBRE PAGE 6

ANIMÉ PAR SIEL BLEU

E

EN INTERNE PAGE 7

LES RÉSIDENCES PROPOSENT AUSSI... ANIMÉ PAR LES HÔTESSES DES RÉSIDENCES AUTONOMIES

Résidence Le Hamois :

- Atelier lecture tous les soirs à 17H30
- La chorale tous les jeudis de 18H à 19H
- L'intervention d'Unis Cité 1 fois / mois
- L'intervention de la médiathèque de Vitry le François 1 fois/ trimestre
- Atelier jeu belote toutes les après-midi du Lundi au Vendredi de 15h à 17h30

Résidence La Sérénité :

- Atelier mémoire tous les mercredis à 15H
- Revue de Presse tous les mardis à 15H
- L'intervention de la médiathèque de Vitry le François 1 fois / mois
- L'intervention Unis cité 1fois /mois
- Café/philo 1 fois /mois de 15H à 17H
- Atelier jeu belote, rami, triomino, scrabble du Lundi au Vendredi de 15H à 18H

Résidence Les Tilleuls :

- Atelier lecture 1 fois /mois à 15H00
- Atelier jeu + tricot toutes les après-midi du Lundi au Vendredi à 15H

EN INTERNE

ANIMÉ PAR LES HÔTESSES DES RÉSIDENCES AUTONOMIES

Résidence La Sérénité — Résidence Les Tilleuls — Résidence Le Hamois

- Goûter du Lundi au dimanche à 16H00
- Participation aux Olympiades au printemps
- Evènement pour la fête des mères / des pères / des grands-mères/ des grands-pères
- Repas de fin d'année
- Travaux manuels
- Brocantes 2x l'année. * (Au printemps et à Noël)



* travaux réalisés par les résidents



Informations et inscriptions auprès des hôtesses des Résidences Autonomies



A A P A

Association d'Aide aux Personnes Agées de Vitry le François

ATELIER NUTRITION

ANIMÉ PAR L'IREPS

QUI ?

- Les Résidents de l'AAPA

LES OBJECTIFS ?

- Connaître les déterminants et leviers d'action de la problématique de l'alimentation auprès des personnes en situation de précarité et être en capacité d'utiliser cette connaissance dans sa pratique quotidienne

LA DURÉE ?

- 120 minutes.



OÙ ET QUAND ?

- Résidence autonomie Le Hamois
- Résidence autonomie La Sérénité
- Résidence autonomie Les Tilleuls

- 5 Séances dans l'année

ATELIER EQUILIBRE EN BLEU

ANIMÉ PAR SIEL BLEU

QUI ?

- Les Résidents de l'AAPA

LES OBJECTIFS ?

- Stimuler les facteurs moteurs de l'équilibre
- Activer les réflexes de protection et les chaînes musculaires
- Reprise de confiance en soi

LA DURÉE ?

- 60 minutes.



OÙ ET QUAND ?

- Résidence autonomie Le Hamois
- Résidence autonomie La Sérénité
- Résidence autonomie Les Tilleuls

- Cycles de 10 séances dans l'année



Informations et inscriptions auprès des hôtesses des Résidences Autonomies

Page 6



A A P A

Association d'Aide aux Personnes Agées de Vitry le François

ATELIER GYM DOUCE/ PRÉVENTION SANTÉ

ANIMÉ PAR SIEL BLEU



QUI ?

- Les résidents de l'AAPA ,
- porte ouverte aux personnes âgées du secteur.

LES OBJECTIFS ?

- Préserver et améliorer les capacités physiques
- Maintenir et développer la fonctionnalité articulaire et musculaire
- Améliorer l'équilibre et dynamique
- Repousser le seuil de la fatigue globale.

LA DURÉE ?

- 60 minutes.



OÙ ET QUAND ?

- Résidence autonomie le Hamois - tous les lundis à 14h15
- Résidence autonomie la Sérénité - tous les lundis à 16h15
- Résidence autonomie les Tilleuls - tous les lundis à 15h15



Informations et inscriptions auprès des hôtesses des Résidences Autonomies

Page 3



A A P A

Association d'Aide aux Personnes Agées de Vitry le François

ATELIER MUSICOLOGIE

ANIMÉ PAR CHRISTELLE VERNET

QUI ?

- Les Résidents de l'AAPA

LES OBJECTIFS ?

- Concentration
- Mémoire
- Créativité
- Dynamique de groupe

LA DURÉE ?

- 120 minutes.



OÙ ET QUAND ?

- Résidence autonomie Le Hamois — tous les jeudis à 15H30
- Résidence autonomie La Sérénité — tous les jeudis à 09H30
- Résidence autonomie Les Tilleuls— tous les jeudis à 14H30



Informations et inscriptions auprès des hôtesse des Résidences Autonomies

Page 4



A A P A

Association d'Aide aux Personnes Agées de Vitry le François

ATELIER SOPHROLOGIE ET ATTÉNUATION DES DOULEURS

ANIMÉ PAR CHRISTELLE VERNET

QUI ?

- Les Résidents de l'AAPA

LES OBJECTIFS ?

- Amener un état de mieux être
- Gestion des douleurs
- Atténuer les douleurs chroniques lancinantes et répétitives
- Dynamique de groupe

LA DURÉE ?

- 120 minutes.



OÙ ET QUAND ?

- Résidence autonomie Le Hamois - tous les mercredis à 14H30
tous les jeudis à 15H30
- Résidence autonomie La Sérénité - tous les vendredis à 14H00
- Résidence autonomie Les Tilleuls - tous les mardis à 11H00



Informations et inscriptions auprès des hôtesse des Résidences Autonomies

Page 5