



**Notre service vous
intéresse, contactez-nous et
prenons le temps de faire
connaissance.**

Contact direct avec le service

Madame Sophie Menissier

 Tél : 07 87 14 97 66

 Mail : smenissier@udaf52.fr

Avec le soutien de l'OPH de Saint-Dizier, du CCAS de la
Ville et de l'association Relais 52.



Ce service est financé par la CNSA :



UDAF DE HAUTE-MARNE

 : 03.25.35.36.00

Fax : 03.25.35.36.01

Mail : institution@udaf52.fr



A Chaumont (siège social)

13, rue Victor Fourcault
CS 60077

52003 CHAUMONT CEDEX

Nos horaires d'ouverture

Du lundi au jeudi: de 9h à 11h45 et de 14h à 16h45

Le vendredi: de 9h à 11h45 et de 14h à 16h

Saint-Dizier:

9 rue Brigadier Albert

52100 SAINT-DIZIER



Nos horaires d'ouverture

Du lundi au jeudi : de 9h à 11h45 et de 14h à 16h45

Le vendredi : de 9h à 11h45

Pour plus d'informations,
rendez vous sur notre site
www.udaf52.fr



ACCOMPAGNEMENT AU VIEILLISSEMENT



L'ACCOMPAGNEMENT AU VIEILLISSEMENT, ÇA VEUT DIRE QUOI?



Vous avez plus de 60 ans et vous habitez le Vert Bois ?

Ce programme est fait pour vous si :

- Vous vous sentez parfois isolé.e
- Vous avez du mal à vous déplacer
- Vous souhaitez rester actif.ve et en bonne santé
- Vous avez besoin d'informations sur vos droits ou sur les aides disponibles

**Un programme
d'accompagnement pour
les habitants du Vert Bois**



CE QU'ON VOUS PROPOSE :



BOUGER EN DOUCEUR

Gym douce, marche encadrée, ateliers d'équilibre pour prévenir les chutes

BIEN MANGER, BIEN DORMIR



Conseils nutrition, hygiène de vie, gestion du stress — animés par des professionnels de santé



APPRIVOISER LE NUMÉRIQUE

Des conseillers numériques sont disponibles pour vous aider à utiliser tablette, smartphone ...



RESTER VIF D'ESPRIT

Jeux de mémoire, ateliers de stimulation cognitive en petits groupes ou en individuel



CRÉER DU LIEN

Cafés sociaux réguliers, sorties, rencontres intergénérationnelles



LIEU D'INFORMATION

Aide à l'orientation et aux démarches administratives,

Une professionnelle peut se déplacer à votre domicile pour évaluer vos besoins, vous accompagner et vous orienter !