

# Soins et Accompagnements du Forez

Association Loi 1901



## Centre de Soins Infirmiers

2, rue des jardins  
42600 Montbrison  
[centredesoinsinfirmier@wanadoo.fr](mailto:centredesoinsinfirmier@wanadoo.fr)

04 77 58 18 20

Soins infirmiers à domicile  
7 jours sur 7  
Permanence des soins dans les locaux  
du centre du lundi au samedi  
de 8h à 10h sur rendez-vous



## Accueil de Jour Volubilis

33, rue faubourg de la Croix  
42600 Montbrison  
[Volubilis-montbrison@orange.fr](mailto:Volubilis-montbrison@orange.fr)

04 77 58 95 03

Accueil de jour personnes atteintes de  
la maladie d'Alzheimer

10h- 17h du lundi au vendredi

## ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE



Les séances d'activités physiques adaptées (APA) regroupent l'ensemble des activités physiques et sportives adaptées aux capacités des personnes atteintes de maladie chronique ou de handicap. L'objectif des APA est de prévenir l'apparition ou l'aggravation de maladies, d'augmenter l'autonomie et la qualité de vie des patients, voire de les réinsérer dans des activités sociales. Ces activités peuvent être réalisées auprès de différents publics et proposent des exercices permettant de maintenir l'autonomie. Dans un quotidien trop souvent rythmé par les automatismes de la maladie et de la dépendance, le programme offre un moment de partage, de détente et de bien-être.

**Un atelier présentation du matériel d'aménagement du domicile sera proposé au cours de certaines séances avec un professionnel.**

### Objectifs

- Prévenir les chutes
- Améliorer l'équilibre
- Améliorer la concentration
- Travailler la coordination

### Thèmes Généraux Abordés

- La dextérité
- Le maintien des capacités musculaires
- Respiration, relaxation, gestion du stress post-chute
- Le recul du seuil de fatigue physique

### Modalités

**Personnes concernées :** seniors de +60 ans

**Programme proposé sur 12 séances d'APA : les jeudis après-midi de 14h15 à 15h15 ou de 15h15 à 16h15**

| MARS       | AVRIL      | MAI        | JUIN       |
|------------|------------|------------|------------|
| 12/03/2026 | 02/04/2026 | 07/05/2026 | 04/06/2026 |
| 19/03/2026 | 09/04/2026 | 21/01/2026 |            |
| 26/03/2026 | 16/04/2026 | 28/05/2026 |            |
|            | 23/04/2026 |            |            |
|            | 30/04/2026 |            |            |

**Lieu :** 2 Rue des Jardins - 42600 Montbrison

Une participation de 15.00€/personne pour le cycle sera demandé.

### Inscription

Par courrier ou par téléphone auprès du :

**Centre de Soins Infirmiers de Montbrison,  
2 rue des jardins 42600 Montbrison  
04 77 58 18 20  
centredesoinsinfirmier@wanadoo.fr**

### Coupon à retourner :

Session 4/4

Mme ou/et Mr : .....

Adresse : .....

Tél : .....

Caisse de retraite : .....GIR.....

Date de naissance : .....

Souhaite participer au cycle qui aura lieu à Montbrison au choix les jeudis de :

☐ 14h15 à 15h15

☐ 15h15 à 16h15