

Atelier «SOMMEIL»

En partenariat avec la «CARSAT Rhône Alpes», un atelier «sommeil» à destination des séniors est organisé :

Les lundis 7 et 14 avril 2025 de 14h30 à 16h30 au Foyer Hubert Constantin 14 rue Centrale.

Cet atelier en 2 séances vous donnera les clefs pour comprendre les mécanismes du sommeil et expérimenter certaines techniques de relaxation et de respiration.

Il sera animé par un intervenant qualifié et proposé gratuitement aux retraités sur réservation.

Attention les places sont limitées !!



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Avec le soutien de



Recensement des personnes vulnérables

Dans le cadre de la mise en œuvre du Plan Communal de Sauvegarde et du Plan Canicule, le centre communal d'action sociale (CCAS) souhaite mettre à jour la liste des personnes vulnérables vivant sur la commune.

L'objectif est d'assurer une prise en charge optimale et renforcer la solidarité locale en cas d'événements climatiques extrêmes ou de toute situation de crise sanitaire.

Les personnes âgées, les personnes en situation de handicap, celles souffrant de maladies chroniques ou toute autre personne en difficulté particulière peuvent se faire recenser, permettant ainsi au CCAS d'organiser un suivi personnalisé en cas de besoin.

Ce recensement permet au CCAS d'établir une liste des personnes qui pourraient nécessiter une attention particulière.



Pour vous inscrire
Marie-Christine VEILEX - CCAS
04 79 33 39 37

Comment être recensé ?

Les personnes concernées, ou leurs proches (munis d'une autorisation de la personne souhaitant se faire recenser) peuvent s'inscrire en mairie, en remplissant un formulaire spécifique.

Cette inscription, entièrement confidentielle, permet d'assurer une sécurité et un suivi renforcés en cas de besoin.

Le CCAS s'engage à respecter la confidentialité des données et à garantir un suivi adapté tout au long de l'année et lors de toute situation d'urgence.

Contact et inscription
Marie-Christine VEILEX - CCAS
04 79 33 39 37
social@barberaz.fr

Garder votre mémoire en pleine forme

Sous l'égide «d'Atouts prévention Rhône-Alpes» et le soutien de la conférence des financeurs de la Savoie, la MSA Alpes du Nord vous invite à une réunion de présentation de l'atelier «Peps Eureka» sur la mémoire.

Mardi 18 mars 2025 à 14h30 en petite salle polyvalente.

Cet atelier est organisé par «Itinéraires de santé», association créée par la MSA.

Les séances auront lieu :

Les mardis du 25 mars au 27 mai de 14h30 à 17h00 au Foyer Hubert Constantin 14 rue Centrale

Gratuit et ouvert à tous les retraités.



Activité gym adaptée

Une convention de partenariat a été passée avec la société ADAPA'S, représentée par Axel Damesin, dans le cadre d'une opération de prévention des chutes et de la promotion de l'activité physique adaptée sur la Commune.

L'activité physique permet d'améliorer la qualité du sommeil et la résistance à la fatigue, elle diminue l'anxiété et aide à se relaxer, être plus détendu.

Cet atelier «Gym douce» est proposé aux séniors :

Tous les lundis de 16h à 17h en petite salle polyvalente.



Une participation de 1 € est demandée par séance.

EHPAD les Blés d'or Gym collective

De la gym collective est organisée :

Tous les mardis de 15h30 à 16h30 à l'Ehpad.

Se rendre directement sur place à Saint Baldoph par ses propres moyens.

Activité gratuite.



Pour vous inscrire à tous ces ateliers
Marie-Christine VEILEX
04 79 33 39 37
social@barberaz.fr