

PAYS-DE-CLERVAL

Bien Vieillir chez soi, un guide de prévention distribué par l'ADMR

L'ADMR de Pays-de-Clerval a proposé un temps récréatif entre ses bénévoles, salariés, bénéficiaires et leurs familles. L'occasion pour l'association de faire la promotion du livre du Dr Gérard Simon, spécialiste en médecine interne et conférencier en gériatrie, *Bien vieillir chez soi*, édité par la fédération ADMR.

Sur le territoire de l'association ADMR de Pays-de-Clerval, un après-midi récréatif était proposé par les bénévoles et salariés. Un rendez-vous pour lequel, outre les personnes aidées, étaient également conviées les familles.

Dans son mot d'accueil, la présidente, Marie-Claude Roethlisberger, a rappelé que l'association poursuit toujours son développement pour aider les familles à favoriser le maintien à domicile le plus longtemps possible dans les conditions les mieux adaptées à leur besoin, de confort et de sécuri-



Les clients de l'ADMR, avec salariés et bénévoles, ont passé un après-midi convivial. Photo. ER

fédération ADMR du Doubs et du docteur Gérard Simon, spécialiste en médecine interne et conférencier en gériatrie, qui a accepté de partager ses connaissances au travers de son expérience.

Développement personnel, estime de soi

Ce guide est un outil de prévention et d'accompagnement au quotidien à destination des personnes âgées, pour les informer, conseiller et accompagner. Il traite de divers sujets liés à l'avancée en âge et au maintien de la santé (pathologies, diététique adaptée, activités physiques et intellectuelles, développement personnel et estime de soi, comportement vis-à-vis des aidants, etc.).

« C'est pourquoi nous souhaitons offrir cet ouvrage à l'ensemble de nos clients », poursuit la présidente. « Les salariées effectueront une distribution auprès de vous, clients de l'aide à domicile, afin de renforcer les liens. »

La présidente a présenté aux personnes aidées présentes le livre *Bien vieillir en bonne santé*, ouvrage issu du travail de la