



ACTION SOCIALE
PROGRAMME
 octobre
 décembre
 2024



ACTION SOCIALE

PROGRAMME
 Octobre
 Décembre
 2024



Activités collectives
 Programme
 d'octobre à décembre 2024

Services d'aide à la personne
 - Aide à domicile
 - Aide au retour à domicile après hospitalisation
 - Aide à la qualité de vie

Vous relevez de la caisse de retraite complémentaire Ircor Agirc-Arrco *? Vous êtes actifs, chômeurs ou retraités ? L'action sociale s'adresse à vous, sans distinction de catégorie, de niveau d'autonomie et vous donne accès à des services et des prestations de qualité, sur des critères simples, tout en répondant aux besoins sociaux prioritaires.

*Pour le savoir, allez sur espace-personnel.agirc-arrco.fr/public/doppi



CONTACT - INFORMATION

Service Action Sociale de l'Ircor Agirc-Arrco
action.sociale@ircor-agirc-arrco.fr - 0596 55 61 00

Essentiel Conseil - septembre 2024



CONTACT - INFORMATION Service Action Sociale de l'Ircor Agirc-Arrco - action.sociale@ircor-agirc-arrco.fr - 0596 55 61 00

OCTOBRE

Mercredi 9 9h • 12h

■ **Activités Physiques Adaptées : Prévention des chutes**

Salle polyvalente Ircom Agirc-Arrco

Vendredi 11 9h • 10h

■ **Yoga**

Salle polyvalente Ircom Agirc-Arrco

Jeudi 17 8h30 • 17h

■ **Journée Détente réservée aux aidants familiaux**

Jardin du Diamant

Jeudi 24 8h30 • 16h30

■ **Activités Physiques Adaptées**

Restaurant le Fromager - Saint-Pierre

Samedi 26 14h • 17h

■ **Atelier culinaire « Nourrir la famille sainement en maîtrisant son budget »**

- Omelette aux légumes et lard fumé
 - Soupe de poisson
 - Cake salé au poulet fumé et poireau
 - Gratin de macaroni (ou coquillettes) au poulet
- Lamentin

NOVEMBRE

Jeudi 7 8h30 • 17h

■ **Journée Détente réservée aux aidants familiaux**

Jardin du Diamant

Jeudi 14 9h • 11h30

■ **Danse traditionnelle**

Parc de Tivoli - Fort de France

Vendredi 15 15h • 16h30

■ **Atelier culinaire « La pâte à chou dans les règles de l'art »**

- Éclair chocolat passion
 - choux fourrés fromage
- Lamentin

Mardi 19 / Jeudi 21 / Vend.22 9h • 12h

■ **Atelier numérique sur 3 séances**

Lamentin

Jeudi 28 8h45 • 14h30

■ **Jeudi Gran Moun**

Cinéma Madiana

DÉCEMBRE

Vendredi 6

- 8h30 • 17h

■ **Conférence**

« **Bien Vieillir et bien Manger** »

Appaloosa - François

- 15h • 16h30

■ **Atelier culinaire**

« **La christophine autrement** »

- Gâteau chocolat christophine
 - Wok de christophine au poulet
- Lamentin

Vendredi 13 9h • 10h

■ **Yoga**

Salle polyvalente Ircom Agirc-Arrco

Mardi 17 9h • 12h

■ **Atelier Mémoire & Jeux cérébraux**

Salle polyvalente Ircom Agirc-Arrco

Jeudi 19 8h45 • 14h30

■ **Jeudi Gran Moun**

Cinéma Madiana

Vendredi 27 15h • 16h30

■ **Atelier culinaire**

« **Apéritifs chics** »

- Canapé marlin concombre
 - Mini bouchée crevettes ou canapé poireau crevette
- Lamentin

Programme indicatif susceptible de modifications

Aide à domicile

- Pour les allocataires bénéficiaires de services d'aide à domicile évalués GIR 1 à 4, résidant en Martinique

Aide au retour à domicile après hospitalisation

- Pour les allocataires, cotisants et chômeurs, bénéficiant de services de maintien à domicile ou d'adaptation du domicile à la suite d'une sortie d'hospitalisation

Pour ces deux aides

Plafonds des ressources		Limite plafond de prise en charge annuelle par personne	
Personne seule	Foyer		
900 €	1 600 €	100 %	2 000 €
1 200 €	2 100 €	70 %	1 400 €
1 500 €	2 600 €	50 %	1 000 €

Le montant accordé devra être consommé avant le 31 décembre 2024

Aide à la qualité de vie

- Pour les allocataires non fragilisés (non évalués GIR) bénéficiant de services à la personne : bricolage, petit jardinage, courses, repassage, ménage, gros nettoyage, coiffure à domicile
- Pour les allocataires fragilisés (évalués GIR 5-6) hors plan d'aide

Plafonds des ressources		Limite plafond de prise en charge annuelle par personne	
Personne seule	Foyer		
900 €	1 600 €	100 %	1 750 €
1 200 €	2 100 €	70 %	1 225 €
1 500 €	2 600 €	50 %	875 €

Le montant accordé devra être consommé avant le 31 décembre 2024

