

PROGRAMME PIED

Exercices visant à renforcer les jambes, l'équilibre et la confiance.

*animé par une
kinésiologue*



AU SERVICE DE VOTRE MIEUX-ÊTRE!



HEURES D'OUVERTURE

LUNDI AU JEUDI

8H00 À 12H00

13H00 À 16H30



Le Cab

des Sources

**SERVICES AUX AÎNÉS
POPOTE ROULANTE
BÉNÉVOLAT
DÉPANNAGE ALIMENTAIRE
BOUTIQUE RECYCAB
INTERVENANTE
ET PLUS..**



Accompagner et aider les aînés avec leurs difficultés informatiques quotidiennes. Les cliniques ont lieu au Cab les lundis.



**312, BOUL. MORIN,
VAL-DES-SOURCES**

819-879-6333

WWW.CABDESSOURCES.ORG

*Centre
d'Action Bénévole
des Sources*



Boutique RecyCab

Un organisme à but non lucratif.
Récupération et vente de vêtements, vaisselles, jouets, neufs et usagés. Une économie à petit prix qui recycle.



HEURES D'OUVERTURE
LUNDI AU VENDREDI
8H30 À 12H00
13H00 À 16H30
LES VENDREDIS NOUS FERMONS À 16H00

Bouton Alerte médicale

20\$/mois

Protection



DÉPANNAGE ALIMENTAIRE

soutien alimentaire pour famille en besoin dans la MRC des Sources



Travailleuse de proximité auprès des aînés
819-239-8589



gratuit

AU COEUR DE NOS AÎNÉS!

Je suis:
une intervenante du milieu communautaire formée en relation d'aide. J'offre de l'accompagnement personnalisé à court terme aux personnes âgées de 65 ans et plus.

SERVICES AUX AÎNÉS: maintien à domicile



POPOTE ROULANTE
Préparation et livraison, le midi, de repas chaud et congelés.



VIACTIVE
séances d'activités physiques adaptées aux aînés



PETITS TRAVAUX
Travaux légers, non spécialisés, à domicile



CLUB DE MARCHE
marche extérieur en groupe à Val-des-Sources et Danville



TRANSPORT
Accompagnement pour des rendez-vous médicaux

REMUE-MÉNINGE
Activités cognitives

