



Les Relais Amicaux
un réseau de 41 associations et 5 antennes




Le **Relais Amical Montpellierain** est une association à but non lucratif (loi de 1901), créé en 1990 qui s'intègre dans un réseau d'associations (Relais Amicaux) soutenues et parrainées par la **Direction de l'Action sociale Retraite** de **Malakoff Humanis** dans le respect des orientations **Agirc-Arrco**.

Majoritairement composés de retraités des institutions de retraite Malakoff Humanis, **les Relais Amicaux sont ouverts aux RETRAITES de tous les secteurs** ainsi qu'à leurs conjoints et vous permettent de vous investir dans les activités en tant que bénévole ou simplement en tant que participant :

- ✓ Par votre **engagement auprès de nos aînés (lien social)** : visites et animations en EHPAD ou maisons de retraite, visites de personnes isolées, soutien aux associations caritatives...,
- ✓ Par votre **mise au service des autres**, en apportant votre expertise, votre savoir-faire et votre enthousiasme : accompagnement de demandeurs d'emploi, action jeunes...,
- ✓ En apportant votre **contribution ou votre participation aux actions de prévention santé**, favorisant et développant le capital santé de chacun : capacités cognitives, forme physique...,
- ✓ En participant **aux activités culturelles et de loisirs** proposées par le Relais : jeux, différents ateliers ludiques, sorties, voyages...,

Les Relais Amicaux sont UN VÉRITABLE RÉSEAU au service des autres

RETRAITES, rejoignez le Relais Amical Montpellierain

-  relais.amical.montpellierain@gmail.com *l'e-mail à notre préférence*
-  **04 67 29 95 26** *laisser un message sur le répondeur si nécessaire*
-  <http://www.relaisamical.fr> *n'hésitez pas à aller visiter le site du Relais*

Une permanence est ouverte chaque mardi après-midi entre **14H00 et 17H00** hors vacances scolaires au « **81 rue Guillaume Janvier, 34070 Montpellier** ».

Liste détaillée des activités >>>>>>



Auprès de nos aînés

- ✓ Visites et animations en EHPAD ou en maisons de retraite,
- ✓ Visites à domicile et accompagnement dans les sorties de personnes âgées isolées,
- ✓ Aide administrative dans les démarches les plus complexes.

Au service des autres

- ✓ Accompagnement de demandeurs d'emploi (en collaboration avec Pôle emploi),
- ✓ Action jeunes (aides à l'entrée des jeunes dans le monde du travail en collaboration avec l'éducation nationale).

Prévention santé

- ✓ Atelier d'Entretien et de Stimulation (AES) de façon ludique et conviviale, utilisant des fiches de jeux, d'exercices, des textes à compléter sollicitant une mémoire immédiate ou lointaine,
- ✓ Initiation/support à l'informatique (cours individuels dans différents environnements : PC, Mac, iPhones, Smartphones, tablettes...),
- ✓ Gymnastique (activité physique qui peut commencer à tout âge, pour préserver votre santé par des exercices adaptés),
- ✓ Qi gong (gymnastique chinoise basée sur la respiration, la concentration et la maîtrise de l'énergie),
- ✓ Randonnées (prévient des risques cardio-vasculaires, favorise le maintien de la motricité).

Culture et de loisirs

- ✓ Jeux de Scrabble (contribue à garder sa mémoire active) et de Bridge (a des effets protecteurs contre la maladie d'Alzheimer),
- ✓ Ateliers ludiques et conviviaux (Lecture, Peinture, Cuisine),
- ✓ Repas gourmand (dans de multiples restaurants sélectionnés),
- ✓ Sorties avec déjeuner (Balade sur une journée à thème),
- ✓ Séjours & Voyages (En France & à l'étranger), ces événements sont souvent mutualisés avec les autres Relais de la région sud-ouest pour diminuer les couts.