

AVRIL 2024

Informations

LA RÉSIDENCE DU FARGET

La résidence



Avancement du projet

- Permis de construire : après l'obtention d'un **accord tacite** pour le **permis de construire**, la commission sécurité a donné un **avis défavorable** pour 3 petits points : l'architecte **#ForezHexagoneBâisseurs** a réagi très vite, mais **1 ou 2 mois de retard** pour l'affichage du permis sont à prévoir
- **L'accompagnement** par le réseau **HAPA** (expert de l'habitat partagé) a commencé, avec une formation de **2 jours à Paris** avec **15 autres** porteurs de projet d'habitat accompagné 👍👍
- **Les investisseurs**, des particuliers convaincus par l'utilité de la résidence à Saint Romain, s'engagent, à date, **sur 72 000€** => objectif **250 000 €**. **Une nouvelle plaquette expliquant les modalités et les 18% de réduction d'impôt est disponible sur demande, n'hésitez pas**

L'association



- Le dimanche **24/03**, l'après-midi jeux de société a réuni 27 participants au-dessus de l'école à St Romain. Les participants étaient ravis 😊👍
- Prochaine réunion le **09/04 à 20h** à la salle rouge : objectif : prévoir les prochaines animations
- Les inscriptions sont ouvertes pour la séance de **yoga adapté** salle de la mairie jeudi **25/04**



**ATELIER
YOGA
ADAPTÉ**



JEUDI 25 AVRIL
A 15H SALLE AU-DESSUS
DE LA MAIRIE
SAINT ROMAIN LES ATHEUX

ANIMÉ PAR AGNÈS MOUNIER
PROFESSEURE DE YOGA

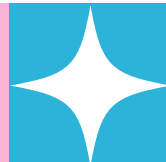
DURÉE : 1H + GOÛTER + ÉCHANGE



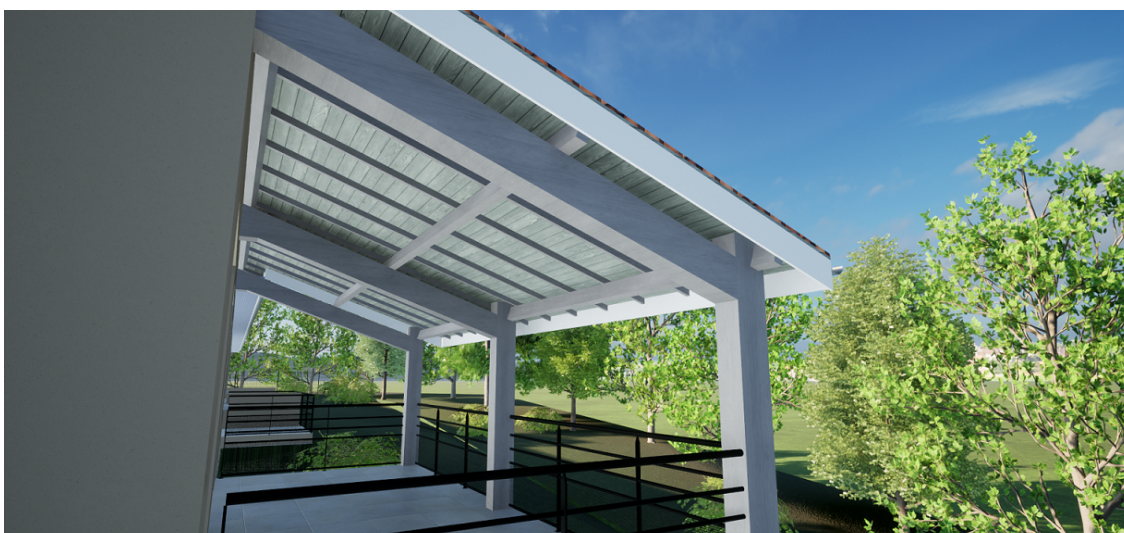
GRATUIT POUR LES ADHÉRENTS DE L'ASSOCIATION
5€ POUR LES NON ADHÉRENTS
RÉSERVÉ AU +60 ANS

PLACES LIMITÉES
INSCRIPTIONS AU : 06 65 20 71 53

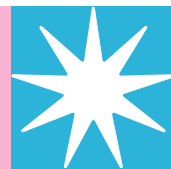
La résidence en couleur : les terrasses



Vues 3D des terrasses - Images fournies par notre architecte Forez Bâisseurs



La résidence à St Maurice en Gourgois

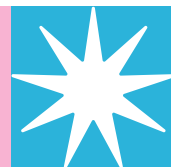


Résidence MARPA de 24 logements visitée le 17/01

24 T2 de 34m² et des espaces partagés, une restauration préparée sur place pour les 3 repas, et dégustée en salle commune. Une maison ouverte en juillet 2023, la MARPA accueillait 10 résidentes en janvier et propose un accueil temporaire (sortie d'hôpital...)



Devenir vieux, c'est...



Être mieux...

Santé et vieillissement ne sont pas des notions contradictoires

« Une vie moins active et essentiellement sédentaire, avec une routine quotidienne monotone, voire ennuyeuse, telle est la perception injuste mais très répandue de la vie après 65 ans », a expliqué le docteur Kremlin Wickramasinghe, conseiller régional de l'OMS/Europe pour la nutrition, l'activité physique et l'obésité. « Notre rapport montre pourquoi les responsables politiques, les entreprises et les communautés de notre Région devraient créer davantage d'opportunités et réaliser de meilleurs investissements pour faciliter les choix sains et, ainsi, prolonger l'espérance de vie en bonne santé de chacun d'entre nous. »

Une longévité épanouie : les conseils de l'OMS aux personnes âgées

Le rapport de l'OMS délivre 3 messages essentiels à l'adresse des personnes âgées en vue d'améliorer leur santé.

- L'OMS recommande des régimes riches en fruits et légumes, et pauvres en aliments ultra-transformés qui sont riches en sucre, en sel et en graisses saturées. Le régime méditerranéen en constitue un bon exemple.
- Le respect de la recommandation de l'OMS d'un minimum de 150 minutes par semaine d'activité physique modérée réduit de 28 % le risque de mortalité toutes causes confondues. Il est conseillé de pratiquer des activités supplémentaires pour maintenir l'équilibre et la mobilité, et réduire la perte de masse musculaire et de densité osseuse.
- Dans le même groupe d'âge, une activité physique encore plus intense peut réduire de 35 % le risque de mortalité toutes causes confondues.

Suivez-nous



Site Internet : <https://saint-romain-les-atheux.fr/vie-quotidienne/services-medicaux2/>

Adresse e-mail : residencedufarget@gmail.com

Page Facebook : [La Résidence du Farget](#)

Nouveau : Pages Instagram : [residencedufarget](#)

[les_amis_de_leonie](#)