

# L'ILCG agit pour le maintien de l'autonomie

« Nous sommes un outil du maintien de l'autonomie, permettant de bien vieillir chez soi », rappelle Régine Munerelle, la présidente de l'Instance locale de coordination gérontologique du Verdunois.

**L'**ILCG (Instance locale de coordination gérontologique) rayonne sur tout le Verdunois depuis 21 ans. Les actions sont relancées depuis début septembre, et la présidente de l'association, Régine Munerelle, souligne : « Grâce à toute une équipe de bénévoles nous pouvons mener à bien de nombreux projets innovants, par des actions permettant d'apporter un soutien aux personnes âgées sur le Verdunois : nous sommes un outil du maintien de l'autonomie, permettant de bien vieillir chez soi. »

Les actions sont nombreuses : ateliers mémoire, gymnastique adaptée, relaxation, atelier informatique, utilisation des tablettes avec l'AMF 55, remise à niveau théorique et pratique de la conduite automobile.

La présidente précise : « La plupart des actions sont soutenues

financièrement par la préfecture, le conseil départemental, dans le cadre de la conférence des financeurs... ».

Autre activité appréciée : les visites à domicile par des bénévoles formés.

## Pratique

- Les programmes sont denses et les renseignements détaillés peuvent être obtenus au siège de l'ILCG, 1, rue des Petits-Frères à Verdun, tél. 03 29 83 92 15 ou sur le site [ilcg.verdun@wanadoo.fr](mailto:ilcg.verdun@wanadoo.fr)

- Pour toutes les actions, il faut s'inscrire à l'ILCG. Les permanences sont assurées les lundis et mercredis de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 18 h et les vendredis de 13 h 30 à 16 h 30.



**La présidente Régine Munerelle en appelle à d'autres bénévoles pour développer les actions.**

## Les prochaines actions

Alors que la gym senior (gym d'entretien et gym adaptée) vient de reprendre, les prochaines actions sont les suivantes : **15 octobre** à 8 h 30 à l'hôtel Privilège, réactualisation en matière de conduite automobile ; **13 novembre**, salle des fêtes de Belleville, « Améliorer et adapter le logement », information et conseils par des professionnels. **À partir du 9 novembre**, atelier informatique en 10 séances. En projets : atelier culinaire avec la MFR de Bras ; accompagnement pour les personnes déficientes visuelles (conférence, puis ateliers).