POINT D'ORGUE

DEPUIS 2009 À VOS CÔTÉS

SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT À DOMICILE

ACTIVITÉS DE LOISIR

- Activités sensorielles, cérébrales et ludiques.
- Activités artistiques et créatives.
- Soins corporels et bien-être.

ACCOMPAGNEMENT AU QUOTIDIEN

- Activités sociales.
- Aide aux actes de la vie quotidienne.

01 42 93 67 27

76, rue Beaubourg - 75003 Paris

www.poservices.fr info@poservices.fr

ARPEGE

ASSISTANCE ADMINISTRATIVE ET NUMÉRIQUE À DOMICILE

- Traitement du courrier entrant.
- Démarches en ligne.
- Suivi des dépenses et des remboursements courants.
- Maintien des liens familiaux et sociaux grâce aux outils numériques.

01 88 28 67 17

76, rue Beaubourg - 75003 Paris

www.arpegeservices.fr info@arpegeservices.fr

tempo

tempo : Un service proposé par POINT D'ORGUE

- **POINT D'ORGUE** est prestataire de services et vous dégage de toutes formalités.
- Toutes les dépenses effectuées auprès de **POINT D'ORGUE** ouvrent droit à une aide fiscale de 50%.
- CESU préfinancés acceptés.
- **POINT D'ORGUE** est agréé ESUS et propose un tarif social.

S! services à la personne — AGRÉMENT ENTREPRISE SOLIDAIRE D'UTILITÉ SOCIALE — 50% DÉDUCTION FISCALE — CHÈQUE EMPLOI SERVICE UNIVERSEL

tempo : Une offre simple, flexible, sans engagement de durée

- Des séances à partir d'une heure hebdomadaire.
- Un rythme qui évolue à la demande.
- Un suivi assuré par le responsable Tempo.

AVANCE IMMÉDIATE DE CRÉDIT D'IMPÔT — Depuis 2024

INTERVENTIONS SUR PARIS ET SA PROCHE BANLIEUE

CONTACTEZ tempo POUR ORGANISER UN RENDEZ-VOUS D'ÉVALUATION DES BESOINS.

RENCONTRE GRATUITE ET SANS ENGAGEMENT

01 42 93 67 27

76, rue Beaubourg - 75003 Paris

164, rue de Vaugirard - 75015 Paris

ACTIVITÉ PHYSIQUE À DOMICILE

tempo POINT D'ORGUE

Ensemble, cultivons votre autonomie

www.poservices.fr info@poservices.fr

LA PHILOSOPHIE tempo

S'ADAPTER AUX ENVIES ET AUX CAPACITÉS

•

METTRE EN ACTIVITÉ EN GUIDANT, MOTIVANT ET STIMULANT

•

LAISSER LE CHOIX ET LE TEMPS POUR CHAQUE EXERCICE

•

OFFRIR DU BIEN-ÊTRE ET DE LA SÉRÉNITÉ

SUR CHAISE OU DEBOUT, À L'EXTÉRIEUR OU À L'INTÉRIEUR, PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À SES CAPACITÉS ET À SES ENVIES EST BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ !

MOUVEMENT ET PRÉVENTION À DOMICILE

tempo propose des activités physiques adaptées qui vous apporteront des bénéfices physiques, psychologiques et relationnels. Ces séances sont individuelles et animées par des intervenants diplômés en Activités Physiques Adaptées.

OBJECTIFS :

- Préserver son capital santé.
- Ralentir les effets du vieillissement.
- Se sentir mieux dans son corps.
- Prévenir du risque de chute.
- S'exercer à se relever du sol.

ENTRETENIR & AMÉLIORER

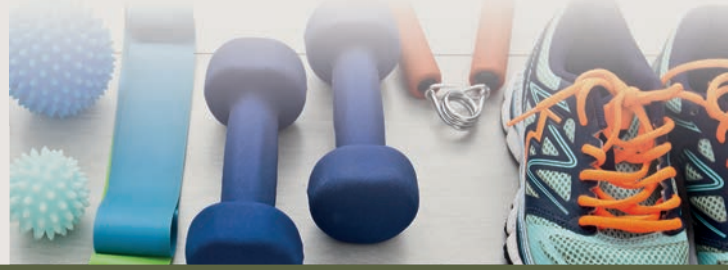
CAPACITÉ MUSCULAIRE • TONICITÉ • SOUPLESSE
FONCTION CARDIO-VASCULAIRE • CONCENTRATION
ORIENTATION SPATIO-TEMPORELLE • MOBILITÉ • ÉQUILIBRE
COORDINATION • VITESSE DE RÉACTION...

tempo C'EST AUSSI :

- Des séances d'activités en couple.
- Des exercices dans votre parc préféré.
- De la marche nordique en ville ou dans un bois.
- Des séances en musique.
- Des sorties à vélo en toute sécurité.
- Un accompagnement à la piscine.
- Des séances de relaxation.

L'ENSEIGNANT EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉ EST SENSIBILISÉ AUX PERTES D'AUTONOMIE LIÉES AU HANDICAP ET AU GRAND ÂGE. IL VIENT AVEC SON MATÉRIEL POUR EFFECTUER SA SÉANCE :

- Temps de mise en confiance et d'aide à la mise en tenue si besoin.
- Echauffement progressif et polyarticulaire.
- Cœur de séance autour des objectifs identifiés.
- Retour au calme, temps de relaxation, pour terminer la séance sereinement.



AVEC tempo, GARDEZ LE RYTHME !