

∞ Pour disposer d'information afin de préserver ou de renforcer votre capital santé, accéder aux ressources locales, à vos droits et conforter le maintien de votre autonomie.

∞ Pour bénéficier de ces informations et découvrir les activités proposées aux séniors et ainsi lutter contre l'isolement

Mémoire

Prévention de chutes

S'occuper de soi

Bien vieillir

Santé

Accès aux droits

Manger équilibré

Sécurité et Bien Etre

L'accès à ces ateliers est **gratuit** pour les Personnes Agées de 60 ans et plus mais également pour leurs aidants familiaux



Ateliers
« Bien Vivre Agé dans son quartier » avec le centre social de DOUAI- Frais Marais

Pour tous renseignements complémentaires contacter le CLIC du Douaisis - Relais Autonomie Site des Trois Rivières au : 03.27.80.94.53



GRATUITE

I.P.N.S

Ne pas jeter sur la voie publique

N° Siret 439 975 640 00814





Les ateliers auront lieu les Vendredis Après-Midi de 14h à 16h

Au Centre Social de Frais Marais



	DATE	THEMES
	22 Septembre 2017	Vie à domicile et avancée en âge: quelles aides possibles ?
	20 Octobre 2017	Chutes et adaptation du Logement : Mieux vaut prévenir que guérir.
	24 Novembre 2017	La Mémoire, les Mémoires, quand s'inquiéter, vers qui se tourner ?
	15 Décembre 2017	Qualité du sommeil et Bien-être



Reconnue d'utilité publique

