

∞ 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



Nord
le Département

Ateliers
« Bien Vivre Agé dans son quartier » avec la Résidence Autonomie La Fonderie - DOUAI



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

ENTRÉE
GRATUITE



Reconnue d'utilité publique

L'essentiel
et plus encore



I.P.N.S

Ne pas jeter sur la voie publique





N° Siret 439 975 640 00814

Les ateliers auront lieu l'après – midi de 14h à 16h

A la résidence Autonomie La Fonderie

67 A rue de la Fonderie—DOUAI



	DATE	THEMES
	27 Septembre 2017	L'équilibre alimentaire, Bien dans son corps, bien dans sa tête.
	20 Octobre 2017	Chutes et adaptation du Logement : Mieux vaut prévenir que guérir.
	17 Novembre 2017	Qualité du sommeil et Bien-être
	15 Décembre 2017	Bon usage des médicaments et Gestes de premiers secours

