

∞ Pour disposer d'informations 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.



Possibilité de transport sur inscription préalable auprès du CLIC au plus tard 8 jours avant les ateliers

Après la mise en place d'une mutuelle pour tous, la municipalité a souhaité se préoccuper de la santé et du bien être des Séniors.

Je vous invite à participer à ces ateliers organisés par le CLIC du Douaisis en partenariat avec le C.C.A.S. ; Le tout dans une ambiance conviviale ayant pour objet de favoriser les échanges et la lutte contre l'isolement.

A consommer sans modération !

Madame Karine SKOTAREK  
1ère Adjointe, Vice Présidente du CCAS

Pour tous renseignements complémentaires contacter le  
CLIC du Douaisis - Relais  
Autonomie  
Site de Lallaing  
au : 03.27.98.74.70

I.P.N.S

Ne pas jeter sur la voie publique  
N° Siret 439 975 640 00814










## Ateliers « Bien Vivre Agé dans son quartier » avec la commune de Raimbeaucourt



# Les ateliers auront lieu : le mardi après-midi de 14H30 à 16H

Au C.C.A.S. - Salle Lesecq Carpentier  
Place du Général de Gaulle  
59283 RAIMBEAUCOURT



DATES		THEMES
	Mardi 19 mars 2019	Vie à domicile et avancée en âge: quelles aides possibles ?
	Mardi 23 avril 2019	La Mémoire, les Mémoires, quand s'inquiéter, vers qui se tourner ?
	Mardi 28 mai 2019	L'équilibre alimentaire, Bien dans son corps, bien dans sa tête.
	Mardi 25 juin 2019	Chutes et adaptation du Logement : Mieux vaut prévenir que guérir.
	Mardi 17 septembre 2019	Le démarchage abusif à domicile, Protection des abus , des biens et des personnes
	Mardi 15 octobre 2019	Bon usage des médicaments et Gestes de premiers secours
	Mardi 12 novembre 2019	Qualité du sommeil et Bien-être
	Mardi 26 novembre 2019	Bilan

Durant les différents ateliers, professionnels de santé (pharmacien, diététicienne, ergothérapeute, kinésithérapeute), du secteur médico-social, et de la vie civile interviendront pour expliquer, répondre à vos questions, vous orienter

