

∞ 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

