

∞ 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 demeurant à Somain comme dans les communes environnantes



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

I.P.N.S

Ne pas jeter sur la voie publique



CCAS de
Somain



Ateliers « Bien Vivre Agé »

Résidence Autonomie
Du Maraiscaux

16 place Mandela
59490 SOMAIN



03.27.90.64.66










ENTRÉE
GRATUITE



Les ateliers auront lieu le mardi Après- Midi de 14h30 à 16h30

dans la salle de convivialité de la Résidence Autonomie Du Maraiscaux
16 place Mandela—59490 SOMAIN



DATE		THEMES
Mardi 12 mars 2019		L équilibre alimentaire, Bien dans son corps, bien dans sa tête
Mardi 2 avril 2019		Chutes et adaptation du Logement : Mieux vaut prévenir que guérir.
Mardi 14 mai 2019		La Mémoire, les Mémoires, quand s'inquiéter, vers qui se tourner ?
Mardi 4 juin 2019		Qualité du sommeil et Bien-être — Initiation à la sophrologie
Mardi 10 septembre 2019		Bon usage des médicaments et Gestes de premiers secours
Mardi 8 octobre 2019		Vie à domicile ou entrée en maison de retraite : quelles aides possibles (les différents dispositifs, les aides au financement)
Mardi 5 novembre 2019		Le démarchage abusif à domicile. Protection des abus , des biens et des personnes.

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

