

∞ 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

La sante reste la principale préoccupation des Séniors.
Quelques ateliers gratuits vous sont proposés.

A découvrir sans modération !
Le tout dans une ambiance conviviale permettant de partager ensemble des activités, de favoriser les échanges et donc de lutter contre l'isolement.

Le Maire,
Pascal FROMONT

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

N° Siret 439 975 640 00814



Nord
le Département

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



ENTRÉE
GRATUITE

L'essentiel
et plus encore



Les ateliers auront lieu le : Jeudi Après-midi de 14h à 16h

Salle des Mariages
1307 route nationale
59310 Coutiches

ENTRÉE
GRATUITE



	DATE	THEMES
	Le Jeudi 23 Novembre 2017	La Mémoire, les Mémoires, quand s'inquiéter, vers qui se tourner ?
	Le Jeudi 14 Décembre 2017	Vie à domicile et avancée en âge: quelles aides possibles ?
	Le Jeudi 11 Janvier 2018	Le démarchage abusif à domicile, Protection des abus , des biens et des personnes
	Le Jeudi 15 Février 2018	Chutes et adaptation du Logement: Mieux vaut prévenir que guérir.
	Le Jeudi 22 Février 2018	L équilibre alimentaire, Bien dans son corps, bien dans sa tête.
	Le Jeudi 22 Mars 2018	Qualité du sommeil et Bien-être
	Le Jeudi 12 Avril 2018	Bon usage des médicaments et Gestes de premiers secours
	Le Jeudi 19 Avril 2018	Bilan

