

∞ 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

∞ Et échanger en toute convivialité !

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

Nombre de places limité : **inscription préalable** auprès de la Résidence Autonomie concernée



**Résidence Autonomie
L'orée du Bois**
Domaine du château
59287 LEWARDE
03.27.98.03.66



**Résidence Autonomie
Les Jours Heureux**
490, rue de Beaumont
59287 GUESNAIN
03.27.88.90.80



**Résidence Autonomie
La Sérénité**
96 bis, rue Novy Bor
59580 ANICHE
03 27 90 15 56



Reconnue d'utilité publique

Ateliers Bien Vivre Agé dans son quartier avec Les Résidences Autonomie :

L'Orée du Bois à Lewarde
Les Jours Heureux à Guesnain
La Sérénité à Aniche

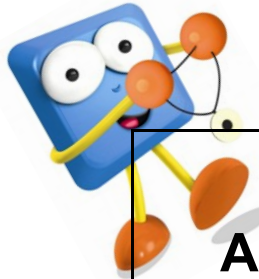






ENTRÉE
GRATUITE

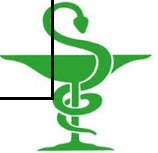
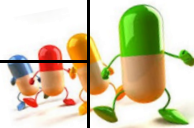
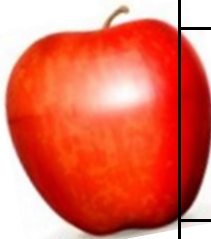
Nord
le Département

Les ateliers d'accès gratuit auront lieu les Après-Midis de 15 H à 17h

Avec inscription préalable pour la gestion des places



Ateliers	Contenu (non exhaustif)	Résidence Autonomie L'Orée du Bois* À LEWARDE	Résidence Autonomie Les Jours Heureux* A GUESNAIN	Résidence Autonomie La Sérénité* A ANICHE
La Mémoire, Les Mémoires 	De l'oubli passager, aux oublis quotidiens : quand s'inquiéter ? Si besoin est, vers qui se tourner et sur quelles aides s'appuyer	Lundi 4 décembre 2017 15h—17h	Lundi 18 décembre 2017 15h—17h	Jeudi 30 novembre 2017 15h—17h
L'équilibre alimentaire 	Redécouvrez la place des nutriments, les priorités à donner et le plaisir à déguster	Mardi 16 janvier 2018 15h—17h	Lundi 22 janvier 2018 15h—17h	Jeudi 25 janvier 2018 15h—17h
Le médicament  Le bilan de santé de la CPAM	Les dangers de l'auto et de la poly-médication Le bon usage des différents formes, des génériques L'intérêt du pilulier hebdomadaire Le Bilan de Santé : pourquoi ? Ou ? Et Comment ?	Mardi 20 février 2018 15h—17h	Lundi 12 février 2018 15h—17h	Jeudi 22 février 2018 15h—17h
Chutes et adaptation du Logement 	Après 65 ans, une personne sur 4 chute dans l'année, non sans conséquence ! Mieux connaître pour prévenir le risque à commencer par l'aménagement de son logement	Mardi 13 mars 2018 15h—17h	Lundi 26 mars 2018 15h—17h	Jeudi 22 mars 2018 15h—17h



Les ateliers sont animés par des spécialistes des sujets traités : gérontologues, infirmières, pharmaciens, ergothérapeutes, diététiciennes etc ...

*Coordonnées des Résidences Autonomie au dos de la plaquette