

∞ 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

Pour tous renseignements complémentaires contacter le CLIC du Douaisis - Relais Autonomie Site des Trois Rivières au : 03.27.80.94.53

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 Résidence Autonomie La Fonderie - DOUAI







Les ateliers auront lieu l'après – midi de 14h à 16h

A la résidence Autonomie La Fonderie

67 A rue de la Fonderie—DOUAI



	DATE	THEMES
	27 Septembre 2017	L'équilibre alimentaire, Bien dans son corps, bien dans sa tête.
	20 Octobre 2017	Chutes et adaptation du Logement : Mieux vaut prévenir que guérir.
	<del>17 Novembre 2017 Reporté</del>	Qualité du sommeil et Bien-être
	15 Décembre 2017	Bon usage des médicaments Dr Marie Claude Vanbesien Pharmacie du Faubourg du Béthune de DOUAI

