

Atelier Bien Vieillir chez soi

Animé par des professionnels de santé,
ARCOPRED

L'objectif du Bien vieillir chez soi est de fortifier les compétences des seniors afin de prolonger leur autonomie et favoriser santé et qualité de vie à domicile le plus longtemps.

Arcopred propose 6 rencontres pour balayer les thématiques du bien vieillir dans sa tête, dans son corps et avec les autres sans oublier le bien vieillir chez soi.

Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte de l'autonomie des personnes âgées de l'Aude.

SANTÉ

ATELIER



DATE

12

Septembre
2024

14h - 16h

LIEU

Cruscades

Foyer
Rue de la poste

Mairie
de
Cruscades



INFOS

Entrée libre
et gratuite

Proposé par



Le programme

Les séances du « Bien vieillir chez soi »:

Séance 1 : Prévenir les chutes

Séance 2 : Adopter les bons gestes et postures

Séance 3 : Alimentation, santé et plaisir

Séance 4 : Gestes de 1^{er} secours

Séance 5 : Habitat et autonomie

Séance 6 : Bien être et gestion du stress

4 séances les Jeudis 14h - 16h :

12, 19, 26 septembre

3, 10, 17 octobre