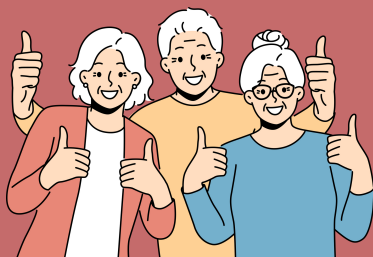


▶ Des techniques pour gérer les problèmes (fatigue, anxiété, douleur, isolement...) ▶ Alimentation

▶ Relaxation

▶ La prise de décision

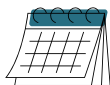


▶ Élaboration de plan d'action

▶ Des exercices physiques à but de santé pour maintenir ou améliorer la force, la flexibilité et l'endurance

Acquérir des compétences pratiques

Apprendre à mieux gérer sa santé et les défis du quotidien



QUAND ?

8 ateliers les jeudis de 10h à 12h

- Atelier 1 - 6 février
- Atelier 2 - 13 février
- Atelier 3 - 6 mars
- Atelier 4 - 13 mars
- Atelier 5 - 20 mars
- Atelier 6 - 27 mars
- Atelier 7 - 3 avril
- Atelier 8 - 10 avril



OÙ ?

Pension de Famille « Le Figuier »
20 rue Frugère
30110 LA GRAND COMBE

INFORMATION ET INSCRIPTION

Comité Départemental d'Éducation pour la Santé du Gard (CODES 30)
Tél. : 04 66 21 10 11 - 07 49 14 05 28
margaux.moreau@codes30.org

VIVRE EN SANTÉ

**AMÉLIORER L'ACCÈS
À LA SANTÉ ET
LA QUALITÉ DE VIE
DES PERSONNES ÂGÉES
DE 60 ANS ET PLUS**



Vous avez une **maladie chronique** ou vous êtes un **proche aidant** ?

Vous rencontrez des **difficultés** au quotidien (Isolement, solitude, faible revenu....) ?

ENEZ À NOS ATELIERS !

Programme de 8 ateliers de 2h

Des ateliers dynamiques et participatifs.

Des sujets divers (alimentation, sommeil, émotions, chutes...).

Alternance de théorie/pratique.

Ce qui pourra être abordé durant les ateliers :

Lien social

Gestion de la fatigue et de la douleur

Sommeil

Gestion des émotions et du stress

Condition physique et exercices pour la maintenir

Prise de décision

Communication

Examen de prévention en santé/ ICOPE

Alimentation équilibrée

Consommation médicamenteuse

Activité physique

Mémoire