

Ateliers de prévention

 **Vous avez plus de 60 ans ? Et si vous preniez soin de votre autonomie, tout en créant du lien dans votre commune ?**

Rejoignez l'action “Chemins d'autonomie, bien vieillir à domicile ” !
Une initiative locale, proche de chez vous, pour rester acteur·rice de votre santé, de votre bien-être... et de votre vie sociale !

POURQUOI PARTICIPER ?

- Préserver votre forme physique et mentale
- Garder votre autonomie le plus longtemps possible
- Découvrir des conseils simples et efficaces au quotidien
- Partager des moments conviviaux et solidaires avec d'autres habitants
- Être acteur·rice d'une dynamique collective dans votre commune

Au programme :

- Votre évaluation individuelle à domicile avec ICOPE
- 5 Ateliers collectifs de prévention santé près de chez vous (santé physique, santé mentale, santé cognitive...)
- Temps d'échange et d'information
- Initiatives solidaires entre habitants et la commune

Une action utile, joyeuse, et accessible à toutes et tous !

 **Parce que bien vieillir, c'est aussi rester curieux, actif et entouré.**

 **Et parce qu'ensemble, on va plus loin !**

Dates des ateliers :

Atelier 1 : jeudi 27 novembre de 13h30 à 15h30 avec Cléo Schweitzer, infirmière

Atelier 2 : lundi 8 décembre de 13h30 à 15h30 avec Bastien Genève, enseignant en activité physique adaptée

Atelier 3 : vendredi 9 janvier de 13h30 à 15h30 avec Nathalie Panizzi, psychologue

Atelier 4 : vendredi 23 janvier de 9h15 à 11h15 avec le club d'échec Philidor

Atelier 5 : lundi 2 février de 9h15 à 11h15 avec Fabienne Del Zotto, coordinatrice du Contrat Local de Santé et un représentant de la commune d'Uffholtz

Renseignements : Cléo Schweitzer 07 66 53 72 66 developpement@gesad.fr