



DETAIL DU PROGRAMME

Ma santé, mes choix, mes actions !



01

JE M'INFORME

- Je fais le point sur mes droits et mon accès aux soins
- Je rencontre des professionnels de santé
- Je fais le point sur mes besoins en santé



02

JE PARTICIPE A UN ATELIER REFLEXIF A 9 H 30

J'ai 60 ans
et +

- Demain se prépare aujourd'hui !
A partir d'une série d'idées reçues autour de la nutrition, l'aménagement du domicile, l'activité physique, l'équilibre et l'interaction médicamenteuse. Comment dans mon quotidien d'aujourd'hui je vais pouvoir préserver mon autonomie de demain ? Quiz destiné aux personnes souhaitant rester chez soi le plus longtemps possible !



03

JE FAIS LE POINT

- Je vérifie si mes dépistages sont à jour
- Je découvre mes facteurs de risques
- Je fais le point sur mes habitudes de vie
- Je repère les points de santé à surveiller



04

J'AGIS ET JE PRENDS SOIN DE MOI

- Je récupère des contacts utiles en santé
- Je découvre des conseils et des solutions
- Je repars avec une action concrète à réaliser

Inscription au 04 66 75 28 97