



PARCOURS

« PRENDRE SOIN DE SOI AU QUOTIDIEN »

En novembre prochain, l'Espace Social et Formation de Saint Martin du Var vous propose un parcours seniors accessible à tous dès 60 ans, tous les vendredis du mois de novembre (08, 15, 22, 29) de 14h à 16h au 15 avenue Pasteur 06670 Saint-Martin du var.

Inscriptions au : 04 97 27 59 27

Entièrement financé par l'Assurance Maladie et en partenariat avec la Conférence des Financeurs, ce parcours vous donne quelques clefs pour un quotidien en toute sérénité. Composé de quatre ateliers de deux heures, cet accompagnement est basé sur une démarche d'éducation en santé pour vous informer et agir afin de devenir ou rester acteurs de votre santé.

Il est composé de 4 ateliers animés par des professionnels spécialisés abordant les thématiques suivantes :

1. « Préserver votre santé » : présentation des offres en santé de l'assurance maladie, et prévention des cancers (dépistage, hygiène de vie) - Animé par un conseiller prévention de la CPAM 06.
2. « Préserver votre dos » : gestes et postures du quotidien et renforcement du dos par des exercices de gymnastique douce - Animé par un masseur-kinésithérapeute.
3. « Préserver votre équilibre » : équilibre et prévention des chutes, pratique d'exercices adaptés aux possibilités de chacun - Animé par un éducateur sportif.
4. « Le bon usage des médicaments » : règles simples pour prendre ses médicaments en toute sécurité (iatrogénie médicamenteuse, automédication, poly-médication, vaccination antigrippale, médicaments génériques...) - Animé par un pharmacien.

NOMBRE DE PLACES LIMITÉES - CONDITIONS POUR PARTICIPER À CE PROGRAMME :

- AVOIR MINIMUM 60 ANS
 - ENGAGEMENT À PARTICIPER AUX 4 ATELIERS DE 2 HEURES
- NOUS CONTACTER EN PRÉCISANT VOTRE NOM, PRÉNOM, DATE DE NAISSANCE ET NUMÉRO DE TÉLÉPHONE.**

