



# PARCOURS PREVENTION ET AUTONOMIE


## POUR QUI ?


- Séniors de plus de 60 ans


## POURQUOI PARTICIPER ?

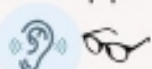
- Etre informé sur des sujets qui nous concernent ou qui peuvent nous concerner
- Pouvoir tester de nouvelles techniques et connaître de nouveaux dispositifs
- Rester le plus longtemps à son domicile


## CALENDRIER DES INTERVENTIONS


**28 AVRIL 2026** : Prévention des arnaques 


**26 MAI 2026** : Sport adapté et prévention des chutes 

**16 JUIN 2026** : Prévention de son sommeil (conférence et atelier) 


**22 SEPT 2026** : Les optiques et les appareils auditifs (dépistage sur place) 


**6 OCT 2026** : Maladies Cardio Vasculaires (MCV) 


**10 NOV 2026** : Bien gérer son alimentation et prévention du diabète (dépistage possible) 

**15 DEC 2026** : Lâcher prise avec l'Aromathérapie 


**19 JANV 2027** : La gestion des émotions et la Luminothérapie 

**16 FEV 2027** : Adapter son intérieur 

**16 MARS 2027** : Les Aidants familiaux, qui sont ils ? 

 **LIEU**

salle communale  
CHAMPROND EN PERCHET

 **HEURE**

De 14h à 16h

## ATELIERS ET CONFÉRENCES

SANS RESERVATION

POUR RENSEIGNEMENT :

02 45 26 01 30

06 52 20 52 52



CHAMPROND EN PERCHET

Financé dans le cadre de la commission des financeurs

