



Avancer en âge, sans incapacité et à son domicile est le souhait de tout à chacun.

Des attitudes préventives simples, des aides humaines ou techniques permettent de prévenir les accidents de la vie courante, d'entretenir sa mémoire, son équilibre, de garder une vie sociale riche pour lutter contre la solitude.

Et si la dépendance se manifeste, d'autres aides existent pour accompagner au mieux la personne âgée et son entourage familial, lutter ainsi contre l'épuisement des aidants. Encore faut-il les connaître !

Pour vous familiariser avec les clefs du bien vieillir, les relais possibles, mieux connaître les nombreuses possibilités sur la commune, et au-delà, nous vous proposons une série de 3 ateliers « **Bien Vivre Agé, Acteur de son projet dans son quartier** ».

L'accès à ces ateliers est gratuit pour les Personnes Agées de 60 ans et plus mais également pour leurs aidants familiaux.

Ostéoporose, vitamines
Protéines, collations
...ou régimes ...

Venez nous retrouver en toute convivialité au Centre Culturel Le Moulin, 2, rue de la Chaussée à ARLEUX de 14H à 16H les mardis :

Délai de rétractation,
carte professionnelle ...



Fragilité, perte
d'autonomie,
Prévention, Aide
Ménagère ou APA ?
Téléalarme ou

**Comment s'y retrouver ?
Vers qui se tourner ?**

- **13 septembre 2016** autour de l'équilibre alimentaire
- **18 octobre 2016** pour lutter contre le démarchage abusif, se protéger, protéger ses biens
- **15 novembre 2016** pour tout savoir sur les aides en faveur du maintien à domicile à partir des caisses de retraite (aide ménagère) ou du Département (APA et aide humaine) etc ...

A l'issue de chaque atelier, possibilité vous sera donnée de rencontrer, à titre individuel, et confidentiel, le coordonnateur gérontologique du CLIC pour répondre à votre situation ou à celle de votre proche âgé.

Compte tenu du nombre limité de places, l'inscription est obligatoire auprès du CLIC du Val de Sensée au 03 27 92 87 45

Possibilité de bénéficier d'un transport accompagné pour les habitants d'ARLEUX, à l'aller comme au retour - à préciser à l'inscription