



# PRÉVENTION SENIORS

des RDV à thème



*2h de convivialité sur un thème : informations, partages d'expériences, échanges d'idées ... animées par un professionnel.*

## S'informer ...

🌀 **LA POLYMEDICATION**, attention ... comprendre le rôle des médicaments, de l'ordonnance.

🌀 **VOIR et ENTENDRE** : la vue et l'ouïe

🌀 **LA MEMOIRE**, son fonctionnement, ses fonctions, forces et faiblesses, comment l'entretenir, l'oubli pour se détacher de soi, du monde.

🌀 **LES CHUTES**, les éviter, les bonnes postures, les adaptations, les aides techniques

🌀 **LE VIEILLISEMENT**, le comprendre

🌀 Bien **DORMIR** différence entre sommeil et fatigue, les signes du sommeil, la relation au sommeil, techniques pour un meilleur sommeil, les nuisances : alimentation, médicaments.

🌀 **L'ADAPTATION du LOGEMENT, LA CONSTRUCTION ACCESSIBLE** pour faciliter le maintien à domicile

🌀 **SE FAIRE AIDER A DOMICILE**, les différents services, les aides financières, se faire accompagner pour mettre en place les services.

🌀 **LES MESURES DE PROTECTION JURIDIQUE** certaines pour anticiper, d'autres pour protéger ...

🌀 **LES ACHATS par INTERNET**, les règles du e-commerce, des conseils pour éviter les problèmes, les recours ...

🌀 **LES ASSURANCES de A à Z**, les assurances obligatoires, indispensables, que faire en cas de sinistres, les litiges fréquents

## Echanger, trouver un soutien ...

🌀 **ETRE BIEN EN SOCIETE** : améliorer sa communication pour améliorer ses relations, comprendre ses émotions, le discernement, la puissance intérieure ...

🌀 **BIEN VIVRE SA RETRAITE** : Appréhensions, euphories ... imaginer en confiance des perspectives, des projets valorisants.

🌀 **ÊTRE GRAND PARENT**, nouvelles identité, relations, nouveau positionnement. Des clés, outils pour favoriser la communication, prendre du recul, déculpabiliser, se ressourcer.

🌀 **LES ANGOISSES**, en parler sans culpabiliser, les comprendre, les gérer, les évacuer ...

🌀 **ETRE AIDANT**, des instants où cohabitent peurs, culpabilité, impuissance et désir d'« être utile à l'autre » avec des surprises dans ses réactions, des difficultés à trouver sa juste place.

🌀 Mieux vivre les **EVENEMENTS DOULOUREUX**, une approche positive de la vie .

🌀 La **SOLITUDE** choisie, subie ..., lutter, s'adapter, vivre avec ...

🌀 Envie de **SORTIR** mais pas seul, « partageons nos idées »

🌀 **LE MAL-ETRE**, comprendre les déterminants qui agissent sur la santé, renforcer les compétences et les ressources personnelles et sociales pour prévenir le mal-être.

*Appelez pour vous inscrire en indiquant le(s) thème(s) de votre choix.  
dates et lieux seront fixés en fonction des inscrits*