

Café Prévention

15 forums « Café-prévention » organisés en Deux-Sèvres



Forme & bien-être



Astuces pratiques chez soi

Mardi **25 Septembre** 2018

13h30 à 17h30

Chef-Boutonne

Salle Raymond Quiard - Château de Javarzay



Ateliers en accès libre et gratuit ...

Pour quelques minutes seulement ou tout l'après-midi, Vous décidez en fonction de vos disponibilités et de vos envies.

... pour vous et vos proches

Si vous avez des difficultés de mobilité, un transport peut vous être proposé. Contactez-nous

Renseignements au

05 49 29 79 79

Pour la 1ère fois dans votre commune, avec le soutien des partenaires suivants,



bénéficiez de conseils personnalisés en participant à des ateliers utiles, agréables et conviviaux autour de 3 thèmes :

- **Etre bien chez soi** grâce à des aménagements simples et des conseils faciles à suivre
- **Bien manger pour rester en forme** en conciliant plaisir et équilibre
- **Allier détente et santé** en découvrant des activités physiques adaptées aux seniors

🏠 Pôle logement

Ateliers animés par des professionnels de la prévention et un ergothérapeute.

- ▶ La **Maison Tourisk** vous permet de comprendre où sont les risques d'accidents à la maison et d'y apporter des solutions concrètes et faciles à mettre en œuvre.
- ▶ Des **stands d'informations** pour connaître vos droits et savoir si vous pouvez bénéficier d'aides.

🍴 Pôle nutrition et santé

Ateliers animés par des spécialistes de la nutrition et de la santé.

- ▶ Le **Ptit Self** analyse vos repas et vous donne des conseils pour bien équilibrer votre alimentation.
- ▶ Le **Cache-cache des aliments** vous aide à connaître la composition des aliments.
- ▶ Le **Mélimédocs** vous apprend à connaître le bon usage des médicaments.
- ▶ Des professionnels **contrôlent votre vue**.

👥 Pôle convivialité et bien-être

Présentation et découverte d'**activités physiques** et de **loisirs** de votre territoire. Partage d'un moment convivial autour d'un **café** et de **produits locaux**.

Aucun partenaire commercial n'est associé à notre démarche.

Cet événement est organisé pour vous, soyez au rendez-vous !