

Un parcours autour des 6 dimensions essentielles pour préserver son autonomie

16 séances gratuites et hebdomadaires animées par des professionnels pour des personnes autonomes de 60 ans et plus

Équilibre alimentaire

Découvrez les bienfaits de l'alimentation et renouez avec le plaisir de manger. Apprenez à vous nourrir de manière équilibrée et à moindre coût...



Bien-être

Développez une image positive et bienveillante de vous-même et devenez acteur de votre bien-être, en retrouvant confiance en vous...



Vivacité d'esprit

Maintenez vos capacités intellectuelles en stimulant votre mémoire, grâce à des techniques ludiques et pratiques...



3 lieux au choix

1 jour fixe
pour les 16 séances

petits groupes
(15 personnes max)

ANTIBES

Foyer-club Mirabeau
Foyer-club Fontonne

BIOT

Foyer du CCAS

Cadre de vie

Apprenez à utiliser, sans risque, une tablette numérique dans ses multiples usages. Un module sur la sécurité routière vient en complément afin d'identifier les risques routiers.



Sommeil réparateur

Apprenez à vous détendre et à lâcher prise tout en vous initiant à l'aromathérapie et aux techniques douces pour retrouver le sommeil...



Remise en forme

Préservez votre équilibre et votre mobilité en vous initiant à une méthode douce de gymnastique adaptée...



BIEN VIEILLIR EN TOUTE AUTONOMIE

prendre soin de soi, de son corps,



de sa mémoire, de son environnement,



c'est mettre toutes les chances de son côté



pour une vieillesse épanouie



en toute autonomie



L'Atelier Santé Ville Antibes, le Centre Hospitalier d'Antibes,
le CCAS d'Antibes Juan-les-Pins,
le CCAS de Biot,
proposent aux personnes autonomes de plus de 60 ans
**un programme de prévention,
pour une avancée en âge sereine et épanouie.**



renseignements et inscriptions

Centre Communal d'Action Sociale de Biot

04 92 91 59 70 - ccas@biot.fr



automne 2017

16 SÉANCES

hebdomadaires gratuites

pour bien vieillir

en toute AUTONOMIE

autour de 6 dimensions fondamentales

BIEN-ÊTRE

NUTRITION



MÉMOIRE



CADRE DE VIE



FORME



SOMMEIL



renseignements et inscriptions

04 92 91 59 70

ccas@biot.fr



Conférence des financeurs
de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées

