

Seniors, le droit de bien vieillir



Vous proposent
de mars à juin 2009
sur le territoire de la Malepère :



DES ATELIERS :

Equilibre-Prévention des chutes
Les seniors au volant



DES CONFÉRENCES :

Pour tout savoir sur l'ostéoporose
Bien manger pour bien vieillir
La maladie de Parkinson
La maladie d'Alzheimer



En partenariat avec :



Des ateliers de prévention

Atelier « Equilibre-prévention des chutes »

POURQUOI : Vous avez peur de tomber ? Vous êtes déjà tombé ? Vous perdez l'équilibre ?

L'atelier doit permettre de réduire les chutes et restaurer la fonction d'équilibration et d'autonomie de la personne âgée

POUR QUI : Toutes personnes âgées de 70 à 85 ans.

OÙ : commune de Montréal. Salle polyvalente

EN PRATIQUE : Il est proposé gratuitement de mars à mai 2009

- 12 séances de gymnastique douce à raison d'une heure le mercredi de 9h15 à 10h15. animées par la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire.

Si vous souhaitez participer à ces séances inscrivez vous avant le 13 février
Renseignements et inscription au CLIC : 04.68.11.35.40 Mme BOILS

Les seniors au volant

POURQUOI : Actualiser vos connaissances du code de la route, vous permettre de mieux appréhender la conduite et vous assurer plus de sécurité au volant.

POUR QUI : Toutes personnes âgées de plus de 60 ans

OÙ : commune de Montréal. Salle des fêtes

EN PRATIQUE : Il est proposé gratuitement au mois de mars-avril

- Le 10 mars de 14 h à 18 h :

Une conférence sur la sensibilisation aux risques routiers

Des stands de dépistage pour l'audition et la vision

• **3 ATELIERS DE 3 HEURES CHACUN** (inscription obligatoire)

- le 19 mars à 9 h – code de la route – remise à niveau

- le 24 mars à 14h 30 – évaluer le risque routier (freinage, vitesse, les distances)

- le 2 avril à 14 h 30 – hygiène de vie et conduite (médicaments, alcool, diabète)

Ces ateliers sont animés par la Cellule Départementale Sécurité Routière et la Mutualité Française Languedoc-Roussillon

Si vous souhaitez participer à ces ateliers, inscrivez vous avant le 13 mars
Renseignements et inscription au CLIC : 04.68.11.35.40 Mme BOILS

Des conférences

Avril : Bien manger pour bien vivre

Préserver sa santé et son autonomie : rôle de l'alimentation. Les besoins énergétiques des séniors.

Conférence-débat animée par une diététicienne du Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles

Le 09 avril de 14h 30 à 16 h 30

Lieu : Montréal Salle des fêtes

Mai : Pour tout savoir sur l'ostéoporose

Qu'est ce que l'ostéoporose ? Peut-on la prévenir ?

L'alimentation joue t'elle un rôle ?

Conférence-débat animée par une diététicienne du Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles

Le 07 mai de 14h30 h à 16 h 30

Lieu : Montréal Salle des fêtes

Mai : la maladie de Parkinson

Améliorer la connaissance de la maladie, hygiène de vie, droits des malades.

Conférence-débat animée par un neurologue et le Comité Audois France Parkinson

Le 19 mai

Lieu : Montréal Salle des fêtes

17 h -17h30 accueil

17 h 30 – 19h 30 conférence / débat

Juin : La maladie d'Alzheimer

Sensibilisation pour comprendre la maladie d'Alzheimer. Prendre soin des malades.

Accompagner les personnes atteintes de la maladie.

Conférence-débat animée par un neuro-psychologue et l'Association Aude Alzheimer

Le 11 juin

Lieu : Montréal à la nouvelle Maison de retraite

14h 30 à 16 h 30 conférence / débat