



**Familles
rurales**
Vivre mieux !
EURE-ET-LOIR

PARCOURS PREVENTION ET AUTONOMIE

POUR QUI ?

- Séniors de plus de 60 ans

POURQUOI PARTICIPER ?

- Etre informé sur des sujets qui nous concernent ou qui peuvent nous concerner
- Pouvoir tester de nouvelles techniques et connaître de nouveaux dispositifs
- Rester le plus longtemps à son domicile

CALENDRIER DES INTERVENTIONS

28 AVRIL 2026 : Prévention des arnaques



26 MAI 2026 : Sport adapté et prévention des chutes



16 JUIN 2026 : Prévention de son sommeil (conférence et atelier)



22 SEPT 2026 : Les optiques et les appareils auditifs (dépistage sur place)



6 OCT 2026 : Maladies Cardio Vasculaires (MCV)



CHAMPROND EN PERCHET

Financé dans le cadre de la commission des financeurs



10 NOV 2026 : Bien gérer son alimentation et prévention du diabète (dépistage possible)

15 DEC 2026 : Lâcher prise avec l'Aromathérapie



19 JANV 2027 : La gestion des émotions et la Luminothérapie



16 FEV 2027 : Adapter son intérieur



16 MARS 2027 : Les Aidants familiaux, qui sont ils ?



LIEU

salle communale
CHAMPROND EN PERCHET

HEURE

De 14h à 16h

ATELIERS ET CONFÉRENCES

SANS RESERVATION

POUR RENSEIGNEMENT :

02 45 26 01 30

06 52 20 52 52