



# 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,
- 🌀 **REPENSER SON LOGEMENT** : adaptation, construction accessible, habitat participatif ...  
Si nécessité : comment ? quelles aides ?  
Si projet : qu'est-ce qui existe ?
- 🌀 **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
- 🌀 **LE DEMARCHAGE A DOMICILE (téléphone, internet ...)**, Les bons réflexes pour se protéger, des conseils.
- 🌀 Transmission du **PATRIMOINE** la préparer : nature du patrimoine, qui hérite ? les droits de succession.
- 🌀 Bien **SE NOURRIR** avec l'avancée en âge

## 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 .
- 🌀 « **ETRE SEUL pas si simple...** », La **SOLITUDE** choisie, subie ..., lutter, s'adapter, vivre avec ...
- 🌀 Envie de **SORTIR** mais pas seul, « partageons nos idées »
- 🌀 Conserver une belle **IMAGE DE SOI** au fil des jours (atelier avec une coach en image)
- 🌀 **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**