



TOUS AUTONOMES POUR VIVRE MIEUX PLUS LONGTEMPS

Renforcer la culture de la prévention, des seniors vivants à domicile pour favoriser le maintien de l'autonomie et du bien-être physique, mental et social.



5 étapes par territoire

Réunion d'échanges et de pratiques (REP) avec les publics et les professionnels des structures partenaires



3 Événementiel sur la thématique santé



Suivi à 3 et 12 mois



Présentation et expérimentation d'une mallette à outils pour maintenir et renforcer l'autonomie des seniors auprès des professionnels du territoire



8 ateliers de prévention pratiques :

- ateliers gestion du stress
- ateliers activité physique
- ateliers alimentation

MARS À DECEMBRE 2024

2024-2025

Où et pour qui ?

Sur **le territoire du Douvaisis** :
Sin le Noble et les alentours,
Raimbeaucourt et les alentours

A destination des **seniors vivants à domicile** (hommes/femmes de +60ans) et aussi de leurs aidants et accueillants.

Avec qui ?

Partenaires sur le territoire :

Programme animé par l'Institut Pasteur de Lille, en partenariat avec la Direction Départementale, le CLIC Relais Autonomie, la Plateforme d'Accompagnement et de Répit des Aidants du Douvaisis, les centres sociaux, les CCAS, les mairies et les associations locales.

Contact

C.C.A.S. de Raimbeaucourt
ccas@mairie-rambeaucourt.fr / 03 74 22 00 66

Avec le soutien :



Service Nutrition & Activité Physique
Institut Pasteur de Lille
1, rue du Pr. Calmette
59000 Lille



Mardi 10 septembre : **TEMPS FORT :** *Prise en compte des besoins et attentes autour d'un jeu de société créé par l'Institut Pasteur de Lille. De 14h00 à 15h30 salle du C.C.A.S.*



8 ateliers de prévention pratiques de 14h à 16h - Salle du C.C.A.S. et/ou extérieur

Séance
1

Jeudi 26 septembre :
Atelier autour de la nutrition

Séance
2

Jeudi 3 octobre :
Activités physiques adaptées

Séance
3

Jeudi 10 octobre :
*Activités physiques adaptées
en extérieur si conditions météo favorables*

Séance
4

Jeudi 17 octobre :
*Activités physiques adaptées
en extérieur si conditions météo favorables*

Séance
5

Jeudi 7 novembre :
Alimentation

Séance
6

Jeudi 14 novembre :
Alimentation

Séance
7

Jeudi 21 novembre :
Alimentation

Séance
8

Jeudi 28 novembre :
Gestion stress, sommeil

Événementiel

Mardi 3 décembre

Salle polyvalente Gilles Dutilleul de 14h à 16h