

# BIEN VIEILLIR EN TOUTE AUTONOMIE

Prendre soin de soi, de sa santé,



de sa mémoire, de son environnement,



c'est mettre toutes les chances de son côté



pour une vieillesse épanouie



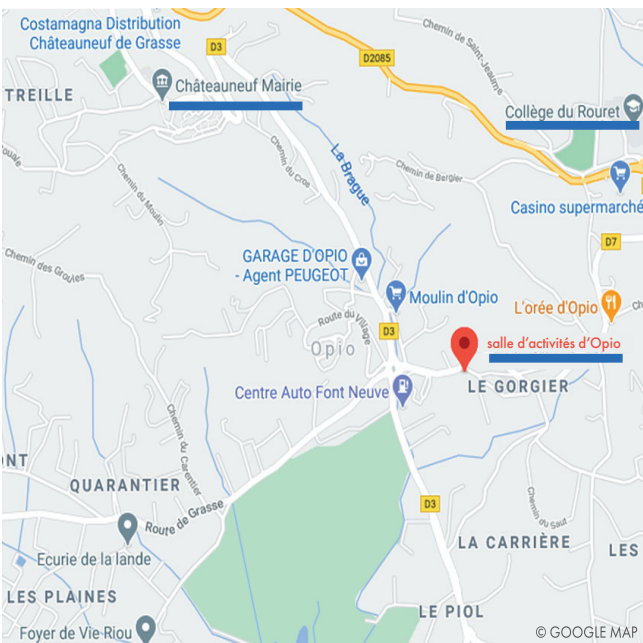
en toute autonomie.



**1 LIEU**  
1 jour fixe pour  
les 23 séances  
petits groupes  
15 personnes max.

**OPIO**  
Salle d'activités

L'Atelier Santé Ville Antibes, le GROUPE HOSPITALIER Sophia Antipolis - Vallée du Var, les CCAS d'Antibes Juan-les-Pins, Biot, Opio, Le Rouret, Châteauneuf-de-Grasse proposent aux personnes autonomes de plus de 60 ans un **programme de prévention, pour une avancée en âge sereine et épanouie.**



## Salle d'activités d'Opio

Place Coeur du village  
4 Route de Nice  
06650 OPIO  
Tél. 04 93 77 23 18

renseignements | inscriptions

☎ 04 93 77 23 18

**CCAS D'OPIO**

contact : [ccas@mairie-opio.fr](mailto:ccas@mairie-opio.fr)



LES VENDREDIS  
DE 14h30  
à 17h00

à compter du  
**10 septembre 2021**

# BIEN VIEILLIR EN TOUTE AUTONOMIE

autour de **6** dimensions fondamentales

## 23 séances

hebdomadaires gratuites  
à OPIO



nutrition



santé



mémoire



sommeil



forme



cadre de vie

renseignements | inscriptions  
contact : [ccas@mairie-opio.fr](mailto:ccas@mairie-opio.fr)  
☎ 04 93 77 23 18  
**CCAS D'OPIO**



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



# UN PARCOURS AUTOUR DES 6 DIMENSIONS ESSENTIELLES POUR PRÉSERVER SON AUTONOMIE

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



## nutrition

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



## santé

Préservez votre autonomie en suivant des ateliers préventifs pour entretenir votre capital santé et vous sentir au mieux de votre énergie.



## mémoire

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



## sommeil

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



## forme

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



## cadre de vie

Prévenez les risques en matière de sécurité routière. Suivez les conseils pour vous prémunir des abus et escroqueries. Initiez-vous aux gestes de Premiers Secours.