

**La ville de Drap &
La CPAM des Alpes Maritimes,**
en partenariat avec le département, vous propose son **parcours seniors**

« Prendre soin de soi au quotidien »

A tous les âges de la vie, prendre soin de sa santé est essentiel !

Qu'il s'agisse de prévention de petits gestes d'hygiène ou bien d'éviter les chutes, ce programme vous donne quelques clés pour un quotidien en toute sérénité.

Cet accompagnement encourage à être « acteur de votre santé » en adoptant des changements d'habitudes de vie durables ; il se compose de **4 ateliers animés par des professionnels spécialisés** dans les thématiques qui sont développées :

1. **« Préserver votre santé »** : présentation des offres en santé de l'assurance maladie et prévention des cancers (dépistage, hygiène de vie).
↳ Animé par un conseiller prévention de la CPAM 06
2. **« Préserver votre dos »** : gestes et postures du quotidien et renforcement du dos par des exercices de gymnastique douce.
↳ Animé par un masseur-kinésithérapeute.
3. **« Préserver votre équilibre »** : équilibre et prévention des chutes, pratique d'exercices adaptés aux possibilités de chacun.
↳ Animé par un éducateur sportif
4. **« Le bon usage des médicaments »** : règles simples pour prendre ses médicaments en toute sécurité (iatrogénie médicamenteuse, automédication, poly-médication, vaccination antigrippale, médicaments génériques...)
↳ Animé par un pharmacien.

Conditions pour participer à ce programme

- avoir **plus de 60 ans** pour s'inscrire
- Chaque inscrit **s'engage à participer aux 4 ateliers** (disponibilité, motivation)

Pour vous inscrire

CCAS Drap 34-36 av Jean Moulin 06340 DRAP
☎ 04 97 00 06 31 ou 04 97 00 06 30 (accueil Mairie)