

La CPAM des Alpes Maritimes, en partenariat avec le département, vous propose son

Parcours séniors « 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 vous encourage à être « acteur de votre santé », en adoptant des changements d'habitudes de vie durables.

Il est composé de 4 ateliers animés par des professionnels spécialisés abordant les thématiques suivantes :

- **« 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
- **« Préserver votre équilibre »** : équilibre et prévention des chutes, pratique d'exercices adaptés aux possibilités de chacun.
↳ Animé par un éducateur sportif
- **« 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.
- **« Préserver votre dos »** : gestes et postures du quotidien et renforcement du dos par des exercices de gymnastique douce.
↳ Animé par un masseur-kinésithérapeute.

Conditions pour participer à ce programme :

- avoir plus de 60 ans et s'inscrire dès que possible par téléphone ou auprès de votre association
- Chaque inscrit s'engage à participer aux 4 ateliers de 2 heures (progression dans les informations communiquées)

Notre équipe de conseillers se tient à votre disposition, n'hésitez pas à les contacter.

EPSAM (Espace Prévention Santé des Alpes Maritimes)

☎ 04 89 05 93 92 - ✉ prevention.cpam-nice@assurance-maladie.fr