



Ensemble pour le lien, l'innovation  
et l'accompagnement à domicile

L'Est Républicain (Doubs) | 12 septembre 2018

## **EN BREF**

### **DOUBS**

#### **Prendre soin de soi**

En partenariat avec la commune de Doubs et l'Équipe Mobile de Gériatrie de l'Hôpital Intercommunal Haute-Comté, le Pôle prévention d'Eliad organise un atelier « Je prends soin de ma santé ». Cet atelier se déclinera par le biais de 6 séances à Doubs à la salle de l'Amicale 6 Grande-rue, les 13, 20, 27 septembre, 4, 11 et 18 octobre prochains. Selon les horaires suivants : de 9 h 30 à 11 h 30. Ces ateliers sont gratuits sur inscription (jusqu'au 11 septembre au 03 81 41 67 31).

Cet atelier s'adresse aux personnes à partir de 60 ans et propose de valoriser des comportements favorables à la santé à travers une information sur différents thèmes. Plusieurs intervenants spécialisés animeront des séances autour du sommeil et de ses troubles, de la nutrition, de l'activité physique adaptée ou encore de la relaxation. Comme le souligne Marie-Pierre Julien-Clairet, responsable du Pôle prévention d'Eliad : « Nous essayons de proposer aux personnes des thématiques qui les concernent. Le but est de les amener à agir pour elles-mêmes, à devenir actrices de leur santé ».

Cet atelier est réalisé avec le soutien de la CNSA et de la Conférence des financeurs du Doubs.

➤ Pour en savoir plus :  
[www.eliad-fc.fr](http://www.eliad-fc.fr)