

La santé / Les soins

Actions de préventions relatives à la santé et à la perte d'autonomie

Comment prévenir la perte d'autonomie ?

Il existe sur le département de Loir-et-Cher des ateliers de prévention de la perte d'autonomie, des conférences, des temps d'échanges, des temps de répit...

Les ateliers de prévention

Être acteur de sa santé, c'est possible en Loir-et-Cher grâce aux parcours de prévention santé pour les personnes de plus de 55 ans.

Des ateliers proposent les thématiques suivantes :

- Nutrition,
- Équilibre et Prévention des chutes,
- Mémoire,
- Bien utiliser les médicaments,
- Protéger sa vue,
- Améliorer son audition,
- Prendre soin de ses pieds,
- De bonnes dents pour très longtemps...

Acquérir de nouveaux réflexes, modifier ses comportements, apprendre, échanger sont les clefs d'un mieux vivre transmises par des animateurs professionnels dans une ambiance conviviale.

Selon votre lieu d'habitation, vous trouverez [ici](#) la présentation des ateliers proposés, leur condition d'inscription et les personnes à contacter.

Les conférences, temps d'échanges, temps de répit

Vous êtes aidant d'un parent, vous êtes confronté à la perte d'autonomie d'un proche, vous souhaitez en savoir plus ? Des associations d'aide aux malades et aux familles organisent des conférences, des temps d'échanges, des possibilités de répit.