

## ACTIONS D'ENTRAIDE SOLIDARITE

Suite au recensement des besoins d'actions d'Entraide et de Solidarité, nous vous communiquons le programme du premier semestre 2010 des conférences et des ateliers destinés aux seniors.

### Ateliers mémoire

La municipalité et la Caisse Régionale d'Assurance Maladie (C.R.A.M.) du Languedoc-Roussillon organisent du 12 avril au 28 juin, salle annexe de la Mairie, tous les lundis de 13h30 à 16h30, des ateliers mémoire (une séance d'information et dix de travail). Ces ateliers s'adressent aux retraités désireux d'améliorer leur mémoire au quotidien. Ils sont animés par des professionnels de la C.R.A.M.

Les personnes intéressées, doivent **se faire connaître au plus tôt** auprès d'Emile GOXE, conseiller municipal (tél. 04 68 94 27 71).

Cette activité est gratuite et limitée à 25 personnes maximum pour ce qui concerne les 10 séances de travail.

### Bien vieillir dans l'Aude.

Au premier semestre 2010, le Conseil Général, la Mutualité Française, le groupe Malakoff Médéric, l'Union Départementale des Associations Familiales (UDAF11) et la Préfecture mettent en place des conférences et des ateliers pour sensibiliser les seniors à la prévention et aux pratiques du «bien vieillir». Dans le cadre de la mise en place de ses propres actions d'entraide et de solidarité, notre commune ne pouvait que s'associer à ce projet.

Les personnes intéressées par les conférences et/ou les ateliers gratuits ci-dessous, organisés à Bram, doivent **se faire connaître au plus tôt** auprès d'Emile GOXE conseiller municipal (tél. 04 68 94 27 71) afin d'organiser le co-voiturage pour les personnes ne disposant pas de véhicule.

CONFERENCES et ATELIERS	POUR QUI ?	DATES	DIVERS
Conférence : «Prévenir les chutes»	SENIORS	Mardi 9 février de 14h30 à 17h	à BRAM
Conférence : «Les cancers, peut-on les prévenir ? Peut-on les dépister ?»	SENIORS	Mardi 6 avril de 14h30 à 17h	à BRAM
Conférence : «Le comportement alimentaire»	SENIORS	Mardi 15 juin de 14h30 à 17h	à BRAM
Atelier : «Equilibre - prévention des chutes» 12 séances de gymnastique douce	PERSONNES DE 70 À 85 ANS	de mars à juin les lundis de 10h à 11h	à BRAM <b>INSCRIPTION AU PLUS TÔT</b> <b>Places limitées</b>
Atelier : «Les seniors au volant»	PERSONNES DE PLUS DE 55 ANS	Mardi 27 avril de 9h à 12h	à BRAM Code de la route (actualisation, remise à niveau)
Atelier : «Les seniors au volant»	PERSONNES DE PLUS DE 55 ANS	Mardi 4 mai de 9h à 12h	à BRAM Risques routiers (freinage, vitesse, distances, médicaments)
Atelier : «Les seniors au volant» Tests de conduite sur véhicules adaptés.	PERSONNES DE PLUS DE 55 ANS	Mardi 11 mai de 9h à 12h ou de 14h à 17h	à BRAM <b>INSCRIPTION AU PLUS TÔT</b> <b>Places limitées</b>