



ASSOCIATION ARDITEYA - Vieil ASSANTZA

47, Avenue d'Espagne

64250 CAMBO-LES-BAINS

☎ 05.59.29.39.70 - Fax : 05.59.29.39.71

Renseignements au 05 59 29 39 70 / 07 68 13 63 23

## Réunion d'information au Centre de ressources

**Mardi 6 septembre 2016 - 15 h**

**Maison de retraite Arditeya - 47, avenue d'Espagne - Cambo-les-Bains**

**Salle polyvalente (= Chapelle Saint Joseph)**

⇒ Pour les personnes âgées de plus de 60 ans, résidant sur la Communauté des communes Errobi :

Arcangues, Bassussarry, Cambo-les-Bains, Espelette, Halsou, Itxassou, Jatxou, Larressore, Louhossoa, Souraide, Ustaritz

⇒ Pour les aidants de personnes âgées en situation de dépendance, à domicile.

*Vous voulez avancer en âge dans les meilleures conditions :*

- × Maintenir ou améliorer votre état de bien-être et votre qualité de vie ;*
- × Prévenir les effets du manque d'activité physique ou sensorielle ;*
- × Entretenir et stimuler vos fonctions cérébrales ;*
- × Continuer à être actif et prendre soin de soi, malgré certaines difficultés ou pathologies ;*
- × Adapter votre alimentation pour vous nourrir en fonction de besoins spécifiques ;*
- × Lutter contre l'isolement géographique ou de manque de lien social...*

*L'équipe du Centre de ressources vous accompagne dans la proximité et l'écoute professionnelle, pour cibler les activités en faveur du « Bien vieillir » et la Prévention Santé : conviviales, variées, adaptées, complémentaires de celles que vous pratiquez.*

*Vous pourrez bénéficier de conseils pratiques et utiles au quotidien (suivi diététique, adaptation du logement, prévention des chutes, qualité du sommeil...).*