



Sondage pour le **CCAS de Choisy-au-Bac**
en partenariat avec **défi autonomie séniors**



SONDAGE

Vos souhaits pour « Bien vieillir »

Nom :Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Souhaite participer à : une conférence un atelier

Thématiques(s) souhaitée(s) (plusieurs choix possibles)

Bien vieillir

Pour acquérir les bons réflexes, au quotidien

Sommeil

Pour mieux dormir au quotidien

Nutrition

Pour préserver votre équilibre alimentaire

Prévention des chutes

Pour prévenir les chutes et travailler l'équilibre

Santé-Numérique

Pour s'initier à l'informatique et utiliser les outils « santé » en ligne

Prévention Santé

Pour échanger autour de certaines pathologies et de leurs facteurs de risque

➔ Quelle(s) pathologie(s) ?

Autre ? Précisez :

.....

Bien-être

Pour apprendre à mieux gérer votre stress et vos émotions

Mémoire

Pour stimuler vos fonctions cognitives

Activité physique adaptée

Pour pratiquer une activité physique adaptée

Mobilité

Pour se déplacer en sécurité

Passage à la retraite

Pour démarrer sereinement la vie à la retraite

Réponse souhaitée avant le samedi 29 juin 2024.

Ce document-réponse est à déposer auprès du CCAS ou à l'accueil de la mairie.