

ATELIER
GRATUIT

Garéoult

**BIEN SE SOIGNER
ET RENFORCER**

SES DÉFENSES IMMUNITAIRES

Du 21 MAI au 4 JUIN 2026

3 séances de 2h animées par un intervenant spécialisé



La meilleure défense,
c'est le savoir !



L'Asept Paca organise des
ateliers gratuits ouverts
aux jeunes de + ou - 60 ans.
Tous nos ateliers sont sur :
www.bienvieillir-sudpaca.fr



**POUR Bien
VieilliR**

Renseignements et inscriptions - Service Cohésion sociale : 04 94 77 54 92

ATELIER « BIEN SE SOIGNER ET RENFORCER SES DEFENSES IMMUNITAIRES »

La commune de Garéoult vous propose en partenariat avec l'ASEPT, un atelier « Bien se soigner et renforcer ses défenses immunitaires » qui se compose en 3 sessions de 2h00.

Le contenu :

Votre système immunitaire a besoin d'un coup de pouce ?

Rejoignez cet atelier sur l'immunité, les médicaments et les maladies et apprenez comment vous défendre contre les maladies sans vous faire piéger par les effets secondaires des médicaments !

1^{ère} séance : Se soigner au quotidien, les médicaments et moi

Quels sont « mes médicaments », « mes habitudes », « mes interrogations » ? ; comment s'organiser au quotidien ? Qu'est-ce qu'un médicament ? Quels sont ses effets ? Quelle durée de conservation ?

2^{ème} séance : Se protéger des maladies infectieuses

Les 5 principales maladies touchant les séniors ; savoir se protéger de ces maladies

3^{ème} séance : Renforcer ses défenses immunitaires

Quels sont nos mécanismes de défense naturelle ? Comment renforcer son immunité ? Compléments alimentaires, cures vitaminiques

Les dates :

- Jeudi 21 mai 2026
- Jeudi 28 mai 2026
- Jeudi 4 juin 2026

Les heures : de 10h à 12h

Le lieu : Salle du conseil municipal
Hôtel de ville
16 place de la Mairie – Garéoult

ATELIER « BIEN SE SOIGNER ET RENFORCER SES DEFENSES IMMUNITAIRES »

FICHE D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Sexe : Féminin Masculin

Adresse complète :

.....

.....

Téléphone fixe : Mobile :

Email :

Je m'engage, par mon inscription à cet atelier, à suivre **toutes les séances prévues.**

Signature

Fiche d'inscription à retourner à l'hôtel de ville – 16 place de la Mairie – 83136 GAREOULT ou par mail sur cohesion-sociale@gareoult.fr

Les informations recueillies sur ce formulaire sont récoltées et utilisées par la ville de Garéoult uniquement pour l'organisation des ateliers à destination des séniors.

Elles sont conservées selon les durées en vigueur conformément au Règlement (UE) 2016/679 du Parlement européen relatif à la Protection des Données Personnelles. Vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données qui vous concerne et les faire rectifier en contactant : infolib@gareoult.fr

