

CCAS d'Uzès : Atelier "Se soigner et renforcer ses défenses immunitaires"

Le CCAS d'Uzès en partenariat avec l'association Brain Up, vous propose de participer au programme "Se soigner et renforcer ses défenses immunitaires" les 19 et 26 novembre et le 3 décembre.

Publié le 12 novembre 2025



CCAS d'Uzès : Atelier "Se soigner et renforcer ses défenses immunitaires"

Le CCAS d'Uzès en partenariat avec l'association Brain Up, vous propose de participer au programme "Se soigner et renforcer ses défenses immunitaires" les mercredis 19 et 26 novembre et le mercredi 3 décembre de 9h30 à 11h30 au CCAS d'Uzès.

Dans un esprit convivial, participatif et non culpabilisant, vous aurez la possibilité d'échanger avec un professionnel de santé sur des questions telles que les effets des médicaments et leurs interactions, l'automédication, la relation avec le médecin. Vous découvrirez également des clés pour améliorer l'efficacité de votre système immunitaire, notamment par l'alimentation, le sommeil ou l'activité physique.



**RENFORCER
SES DÉFENSES
IMMUNITAIRES**

Par une intervenante spécialisée
de l'association Brain Up

Les mercredis :
• 19 et 26 novembre
• 3 décembre
De 9h30 à 11h30

À destination des 65 ans et plus

ATELIER GRATUIT

 **Centre Communal
d'Action Sociale d'Uzès**
2 Place Docteur Devèze
30700, Uzès

 **Inscription et renseignements**
auprès du CCAS :
04.66.22.30.28
ccas.uzes@orange.fr

En partenariat financier du Conseil départemental et de la Commission des Financiers de la Prévention de la Perte d'Autonomie des Personnes âgées du Gard

   



« J'arrête ce médicament, il ne sert à rien ! »
« Aujourd'hui j'augmente la dose, car j'ai très mal
»
« Je ne comprends pas pourquoi on m'a prescrit
ces comprimés, je les tolère mal »

Derrière ces affirmations souvent entendues, se cachent de vrais enjeux pour votre santé. En effet, avec l'âge, les pathologies chroniques et les facteurs de risques tendent à augmenter, tout comme la prise de médicaments : les 3/4 des plus de 65 ans sont concernés par la prise d'au moins un médicament par jour, et 20% d'entre eux en consomment plus de 7 quotidiennement.

Bien se soigner, c'est d'abord comprendre le rôle et l'impact des médicaments, et bien suivre son traitement, en lien avec son médecin. Bien se soigner, c'est également entretenir son système immunitaire, véritable armée de défense de notre organisme, grâce à quelques gestes à la portée de tous, au quotidien.



Informations pratiques

- > Ce programme, gratuit, se compose de 3 séances de 2 heures. Il se déroulera les mercredis 19 et 26 novembre et le mercredi 3 décembre de 9h30 à 11h30 au Centre Communal d'Action Sociale d'Uzès (2 Place Docteur Devèze, 30700 Uzès).
- > Le nombre de places est limité à 15 personnes. Inscriptions auprès du CCAS : 04 66 22 30 28 / ccas.uzes@orange.fr
- > Atelier gratuit à destination des 60 ans et plus

CONTACT



SOCIAL

Centre Communal d'Action Sociale Uzès (CCAS)

Résidence Autonomie le
Soleil
2 Place du Docteur Devèze
30700 Uzès

☎ 0466223028

✉ ccas.uzes@orange.fr

📄 VOIR LA FICHE



VILLES
& PAYS
D'ART &
D'HISTOIRE

MAIRIE D'UZÈS

Adresse postale : BP 71103 - 30701 Uzès cedex

Deux entrées possibles :

1, place du Duché

1, place Albert 1er

30700 Uzès

Tél. : +33 (0)4 66 03 48 48

HORAIRES:

Lun - Jeu : 8h > 12h, 13h30 > 16h45

Ven : 8h > 12h, 13h30 > 16h15

1er et 3e Sam : 8h > 12h (Etat civil)