

INITIATIVES, SANTÉ

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.





« 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 **3** 0466223028

<u>ccas.uzes@orange.fr</u>

③ VOIR LA FICHE



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)