

# Bien vieillir

(suite de la p. 1)

difficilement réversible, la prévention et la préservation de l'indépendance dans les activités quotidiennes au plus tôt, avant que les premières incapacités ne se déclarent, est devenue une priorité de santé publique.

Pour cela, l'identification des individus à risque de perte d'autonomie devient centrale. Le déclin fonctionnel résulte de 3 phénomènes concourants que sont le vieillissement biologique, les comportements de santé à risque ainsi que l'installation et la progression d'une ou de plusieurs maladies chroniques. Le vieillissement biologique transforme

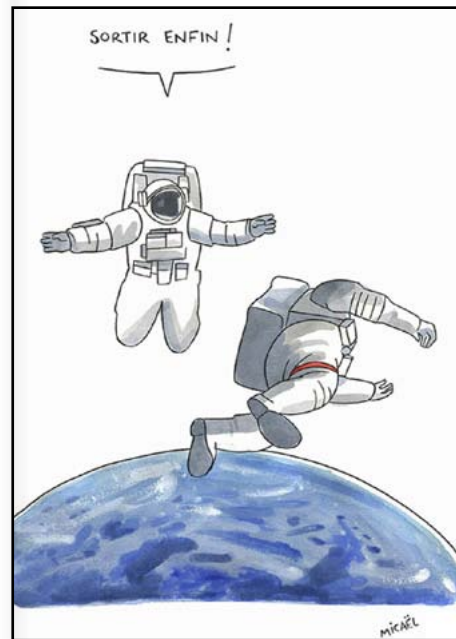
progressivement l'adulte en bonne santé en un individu vulnérable en diminuant ses capacités de réserves physiologiques globales. Ce phénomène rend l'individu plus vulnérable au stress et lui confère un risque élevé d'évolution défavorable telle que la survenue de maladies chroniques, la perte d'autonomie, l'institutionnalisation et le décès. Le concept de fragilité est aujourd'hui largement utilisé pour opérationnaliser ce phénomène de vulnérabilité au stress. Parallèlement, au cours du vieillissement, de nombreuses pathologies chroniques sont pourvoyeuses d'incapacités et de dépendance ; les cancers, les pathologies et facteurs de risque cardio-vasculaires, les maladies mentales ainsi que

les maladies neurodégénératives, ces dernières ayant le fardeau de dépendance le plus important. Mais, ce qui caractérise plus particulièrement la population âgée c'est la polypathologie, conséquence de l'accumulation des facteurs de risque au cours du temps.



## HUMOUR

### Le confinement, certains le vivent dans l'espace



Dessin de Mikaël / Reporterre



## DÉPANNAGE RELATIONNEL

Un blocage ponctuel dans une situation relationnelle avec un conjoint, un parent, un enfant, une amie, un collègue ?

30 mn

Des difficultés à vous positionner face à des comportements qui ne vous conviennent pas ?

Entretien de « dépannage » relationnel, conduit avec bienveillance et confidentialité par un professionnel de l'écoute, qualifié en méthode ESPERE®, basée sur :

- la représentation visuelle symbolique pour aider à clarifier les situations
- une écoute active et participative
- un positionnement avec authenticité
- des démarches symboliques

Sur rendez-vous au **06 36 16 27 23**  
31 rue Pierre Semard, 26100 Romans-sur-Isère

**1 séance offerte pour adhérent.e à 1BQC**



RELIANCE Association [www.centrereliance.fr](http://www.centrereliance.fr) Antenne Drôme Ardèche [j.marechal@centrereliance.fr](mailto:j.marechal@centrereliance.fr)



## Energie du Corps - Energie relationnelle

### Un voyage de corps à cœur...

- 1 journée pour vous offrir de prendre soin de vous
- 2 approches complémentaires
- 2 intervenants certifiés

Cécile Colombat



Praticienne en énergétique chinoise, diplômée par le GEMTC (Centre d'Etude de Médecine Traditionnelle Chinoise) et par la Fédération France-Shiatsu. Je vous proposerai des exercices en Qi Gong et Do In (self shiatsu) : faire circuler votre énergie, dénouer les tensions et les blocages émotionnels pour favoriser l'intégration et l'ancrage du travail amené pendant ce stage.

Jacques Maréchal



Formateur en communication relationnelle, agréé par l'IEI. J'animerai des ateliers pratiques, avec le support de la Méthode ESPERE® de Jacques Salomé, sur des situations concrètes vous permettant de retrouver des relations plus vivantes, plus fluides et apaisées.

**Nous interviendrons en alternance et complémentarité au cours de cette journée du samedi 12 juin de 9h à 17h**

Lieu

A 5 kms au nord de Romans sur Isère

Renseignements et inscriptions préalables

Cécile **06 70 58 01 55**  
[sanyinciao@yahoo.fr](mailto:sanyinciao@yahoo.fr)

Jacques **06 85 72 78 72**  
[j.marechal@centrereliance.fr](mailto:j.marechal@centrereliance.fr)  
[www.centrereliance.fr](http://www.centrereliance.fr)



Cabinet 35 avenue Pierre Semard - 26100 Romans sur Isère