

RENCONTRE SANTÉ

BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

*une question
d'équilibre ?*



10 juillet, 7 & 21
septembre 2023

10h-12h & 14h-16h



SALLE LINARD

Place de l'octroi

RETHEL



**CYCLE DE 3 ATELIERS À
DESTINATION DES SENIORS SUR
LA PRÉVENTION DES CHUTES :**

- 10.07.2023 : Atelier nutrition
- 07.09.2023 : Atelier renforcement de l'équilibre postural
- 21.09.2023 : Atelier adaptation de son intérieur

PROGRAMME DÉTAILLÉ
au verso

Inscription
obligatoire
GRATUITE

Association Seniors 08
06 70 76 55 17
seniors08300@gmail.com



#Rencontresanté



Les partenaires :





**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
GRAND EST



BIEN VIEILLIR CHEZ SOI *une question d'équilibre ?* **LE PROGRAMME**

ATELIERS NUTRITION

Lundi 10 juillet 2023

S'informer sur les besoins nutritionnels des seniors, apprendre des astuces pour combiner budget, plaisir et convivialité et à lire les étiquettes alimentaires, Pour les proches aidants : découvrir le manger-main

RENFORCEMENT DE L'ÉQUILIBRE POSTURAL

Jeudi 7 septembre 2023

Apprendre à renforcer son équilibre postural et s'initier à savoir tomber et se relever via des exercices pratiques.

ADAPTATION DE SON INTÉRIEUR

Jeudi 21 septembre 2023

Apprendre à identifier les éléments à risque dans l'habitat (aménagements du domicile déjà effectués ou à réaliser) et informer sur les solutions techniques (adaptation du logement, solutions alternatives, aides financières...)

Les ateliers ont lieu de 10h à 12h & de 14h à 16h
à la salle LINARD - Place de l'octroi - RETHEL

Inscription
GRATUITE
(places limitées)

Association Seniors 08
06 70 76 55 17
seniors08300@gmail.com

Toutes les rencontres
santé sont gratuites