

RENCONTRE SANTÉ

BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

*une question  
d'équilibre ?*



10, 17 & 24

NOVEMBRE 2023

10h-12h



SALLE COMMUNE

36 avenue André Morel

BUCHÈRES

Inscription  
obligatoire  
**GRATUITE**

CCAS de Buchères  
03.25.41.87.12  
cleroy.bucheres@orange.fr



#Rencontresanté



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

- 10.11.2023 : Atelier adaptation de son intérieur
- 17.11.2023 : Atelier renforcement de l'équilibre postural
- 24.11.2023 : Atelier nutrition

PROGRAMME DÉTAILLÉ  
au verso

Les partenaires :





**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
GRAND EST



**BIEN VIEILLIR CHEZ SOI**

*une question d'équilibre ?*

**LE PROGRAMME**

**ATELIERS**

**ADAPTATION DE SON INTÉRIEUR**

**Vendredi 10 novembre 2023**

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

**RENFORCEMENT DE L'ÉQUILIBRE POSTURAL**

**Vendredi 17 novembre 2023**

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

**NUTRITION**

**Vendredi 24 novembre 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*

Les ateliers ont lieu de 10h à 12h  
à la salle commune - 36 avenue André Morel - BUCHÈRES

Inscription  
**GRATUITE**  
(places limitées)

CCAS de Buchères  
03.25.41.87.12  
cleroy.bucheres@orange.fr

Toutes les rencontres  
santé sont gratuites