

RENCONTRE SANTÉ

BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

*une question
d'équilibre ?*



13, 20, 27 novembre

4, 11, 18 décembre 2023

14h-16h



CENTRE SOCIAL & CULTUREL
13 rue Jean-Sébastien Bach
CHÂLONS-EN-CHAMPAGNE



**CYCLE DE 6 ATELIERS À
DESTINATION DES SENIORS
SUR LA PRÉVENTION DES CHUTES**

• 13.11 & 18.12* : Ateliers
adaptation de son intérieur

* L'atelier du 18.12 a lieu au COMAL
Appartement EVOLOGIS

• 20 & 27.11 : Ateliers nutrition

• 04 & 11.12 : Ateliers
renforcement de l'équilibre
postural

PROGRAMME DÉTAILLÉ
au verso

Inscription
obligatoire
GRATUITE

Espace Part'Âges
06.64.27.86.08
espacepartages@
chalonsenchampagne.fr



#Rencontresanté

Les partenaires :



COMAL.SOLiHA.
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT 51





**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

GRAND EST



BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

une question d'équilibre ?

LE PROGRAMME

ATELIERS

ADAPTATION DE SON INTÉRIEUR

13 novembre & 18 décembre 2023

L'atelier du 18 décembre a lieu

au COMAL - appartement EVOLOGIS

16 boulevard Hippolyte Faure - Châlons-en-Champagne

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 techniques et financières...)

PRÉVENTION DE LA DÉNUTRITION

20 et 27 novembre 2023

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

RENFORCEMENT DE L'ÉQUILIBRE POSTURAL

4 et 11 décembre 2023

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

Les ateliers ont lieu de 14h à 16h
au Centre social & culturel
13 rue Jean-Sébastien Bach
CHÂLONS-EN-CHAMPAGNE

Inscription
GRATUITE
(places limitées)

Espace Part'Âges
06.64.27.86.08
espacepartages@
chalonsenchampagne.fr

Toutes les rencontres
santé sont gratuites