

RENCONTRES SANTÉ

BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

*une question  
d'équilibre ?*



*Tous les lundis du*

**6 NOVEMBRE AU  
11 DÉCEMBRE 2023**

de 14h à 16h

**À ECKWERSHEIM**

(Salle communiquée  
à l'inscription)

Inscription  
**obligatoire  
GRATUITE**

CIAS d'Eckwersheim,  
Lampertheim, Mundolsheim,  
Vendenheim

**03 88 64 78 04**

animation@

cias-vendenheim.fr



#Rencontresanté



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

- 06.11 & 11.12.2023 : Atelier adaptation de son intérieur
  - 13 & 20.11.2023 : Atelier nutrition
  - 27.11 & 04.12.2023 : Atelier renforcement de l'équilibre postural
- 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**

**Lundi 6 novembre & 11 décembre 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...)*

**NUTRITION**

**Lundi 13 & 20 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*

**RENFORCEMENT DE L'ÉQUILIBRE POSTURAL**

**Lundi 27 novembre & 4 décembre 2023**

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

Inscription  
**GRATUITE**  
(places limitées)

CIAS d'Eckwersheim,  
Lampertheim, Mundolsheim,  
Vendenheim

**03 88 64 78 04**

[animation@cias-vendenheim.fr](mailto:animation@cias-vendenheim.fr)

Les ateliers ont lieu de 14h à 16h  
à ECKWERSHEIM  
(lieu communiqué à l'inscription)

Toutes les rencontres  
santé sont gratuites