

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

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

Toutes les rencontres
santé sont gratuites