

RENCONTRE SANTÉ

BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

*une question
d'équilibre ?*



14, 21, 28 novembre
5 & 12 décembre 2023



**CENTRE SPORTIF
RÉGIONAL D'ALSACE**
5 Rue des Frères Lumière
MULHOUSE



**INSCRIPTION
EN LIGNE**



#Rencontresanté

Inscription
**obligatoire
GRATUITE**

Mutualité Française
Grand Est
inscription@mfge.fr
06 49 85 62 31



**CYCLE DE 5 ATELIERS À
DESTINATION DES SENIORS
SUR LA PRÉVENTION DES CHUTES**

- 14.11 & 12.12 - 9h/11h : Ateliers Adaptation de son intérieur
- 21 & 28.11 - 9h/11h : Ateliers Renforcement de l'équilibre postural
- 05.12 - 8h30/12h30 : 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

14 novembre & 12 décembre 2023 - 9h / 11h

Apprendre à identifier les éléments à risque du quotidien et informer sur les solutions techniques (adaptation du logement, solutions alternatives, aides techniques et financières...)

RENFORCEMENT DE L'ÉQUILIBRE POSTURAL

21 & 28 novembre 2023 - 9h / 11h

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

PRÉVENTION DE LA DÉNUTRITION

5 décembre 2023 - 8h30 / 12h30

Cuisiner ensemble et s'informer sur les besoins nutritionnels des seniors, savoir lire les étiquettes alimentaires, et découvrir des astuces pour combiner budget, plaisir et convivialité

Inscription
GRATUITE
(places limitées)

Mutualité Française
Grand Est
inscription@mfge.fr
06 49 85 62 31



**INSCRIPTION
EN LIGNE**

Les ateliers ont lieu au
Centre Sportif Régional d'Alsace
5 Rue des Frères Lumière
MULHOUSE

Toutes les rencontres
santé sont gratuites