

RENCONTRE SANTÉ

BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

*une question  
d'équilibre ?*



*7 & 14 novembre*

au siège d'Ardennes Thiérache

**MAUBERT-FONTAINE**



*21 & 28 novembre*

à la salle polyvalente

**RUMIGNY**



*5 décembre*

à la Médiathèque

**SIGNY-LE-PETIT**



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

- 07 & 14.11 - 10h/12h : Nutrition
- 21 & 28.11.2024 - 10h/12h :  
Renforcement de  
l'équilibre postural
- 05.12- 10h/12h : Adaptation  
de son intérieur

PROGRAMME DÉTAILLÉ  
au verso

Inscription  
**obligatoire**  
**GRATUITE**

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



**INSCRIPTION  
EN LIGNE**



**#Rencontresanté**

Les partenaires :





**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
GRAND EST



**BIEN VIEILLIR CHEZ SOI**

*une question  
d'équilibre ?*

**LE PROGRAMME**

## **PRÉVENTION DE LA DÉNUTRITION**

7 & 14 novembre 2024

Communauté de communes Ardennes Thiérache  
4/6 impasse de la fontaine - MAUBERT-FONTAINE

*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**

21 & 28 novembre 2024

Salle polyvalente - 6 place saint pierre - RUMIGNY

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

## **ADAPTATION DE SON INTÉRIEUR**

5 décembre 2024

Médiathèque - 1 rue du prieuré - SIGNY-LE-PETIT

*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 techniques et financières...)*

Inscription  
**GRATUITE**  
(places limitées)

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



**INSCRIPTION  
EN LIGNE**

Les ateliers ont lieu  
de 10h à 12h

**TOUTES LES RENCONTRES  
SANTÉ SONT GRATUITES**