

RENCONTRE SANTÉ

BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

*une question
d'équilibre ?*



26 septembre & 10 octobre
au siège d'Ardenne Thiérache
MAUBERT-FONTAINE



17 octobre & 7 novembre

à la Médiathèque

SIGNY-LE-PETIT



21 & 28 novembre

à la salle polyvalente

RUMIGNY



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

- 26.09 & 17.10.2024 - 10h/12h :
Adaptation de son intérieur
- 10.10 & 07.11.2024 - 10h/12h :
Nutrition
- 21 & 28.11.2024 - 10h/12h :
Renforcement de
l'équilibre postural

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

ADAPTATION DE SON INTÉRIEUR

26 septembre & 17 octobre 2024

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

*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

10 octobre & 7 novembre 2024

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

*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.*

Les ateliers ont lieu
de 10h à 12h

**TOUTES LES RENCONTRES
SANTÉ SONT GRATUITES**



**INSCRIPTION
EN LIGNE**

Inscription
GRATUITE
(places limitées)

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