

RENCONTRE SANTÉ



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
GRAND EST

**BIEN VIEILLIR CHEZ SOI**

*une question  
d'équilibre ?*



*Tous les mardis*

*du 10.09 au 15.10.2024*

*de 14h à 16h*



**MAISON DES ASSOCIATIONS**

6, route d'Ingersheim

**COLMAR**



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

- 10.09 & 15.10.2024 : Ateliers adaptation de son intérieur
- 17.09 & 24.09.2024 : Ateliers nutrition
- 01.10 & 08.10.2024 : Ateliers 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 :**

**CCAS**



**Colmar**





**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
GRAND EST



**BIEN VIEILLIR CHEZ SOI**

*une question d'équilibre ?*

**LE PROGRAMME**

**ATELIERS**

**ADAPTATION DE SON INTÉRIEUR**

**10 septembre & 15 octobre 2024**

*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**

**17 et 24 septembre 2024**

*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**

**1<sup>er</sup> et 8 octobre 2024**

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

Inscription  
**GRATUITE**  
(places limitées)

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



**INSCRIPTION  
EN LIGNE**

Les ateliers ont lieu de 14h à 16h  
à la Maison des Associations  
6, route d'Ingersheim - COLMAR

Toutes les rencontres  
santé sont gratuites