

RENCONTRE SANTÉ



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**

GRAND EST

**BIEN VIEILLIR CHEZ SOI**

*une question  
d'équilibre ?*



*17 octobre\*, 5, 14, 21, 28 novembre  
& 3 décembre 2024*

de 14h à 16h



**MAIRIE - SALLE LORRAINE**

13 rue Notre Dame

**VOID-VACON**



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

- 17.10.2024 (14h/15h) : Présentation du programme
- 05 & 14.11.2024 : Nutrition
- 21 & 28.11.2024 : Renforcement de l'équilibre postural
- 03.12.2024 : 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 :**

**Carsat** Retraite  
& Santé  
au travail  
Nord-Est



ILCG du secteur de Void-Vacon



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
GRAND EST



**BIEN VIEILLIR**

**CHEZ SOI**

*une question  
d'équilibre ?*

**LE PROGRAMME**

**PRÉSENTATION DU PROGRAMME**

17 octobre 2024 - 14h/15h

**ATELIERS**

**PRÉVENTION DE LA DÉNUTRITION**

5 & 14 novembre 2024 - 14h/16h

*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.*

**RENFORCEMENT DE L'ÉQUILIBRE POSTURAL**

21 & 28 novembre 2024 - 14h/16h

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

**ADAPTATION DE SON INTÉRIEUR**

3 décembre 2024 - 14h/16h

*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...)*

Inscription  
**GRATUITE**  
(places limitées)

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



**INSCRIPTION  
EN LIGNE**

La séance de présentation et  
les ateliers ont lieu à la Mairie - Salle Lorraine  
13 rue Notre Dame - VOID-VACON

**Toutes les Rencontres  
santé sont gratuites**