

RENCONTRE SANTÉ

BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

*une question
d'équilibre ?*



Du 4 novembre au
13 décembre 2024



RÉSIDENCE DU PARC
2, rue du parc
BISCHHEIM



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

- 04.11.24 - 14h30/16h30 & 08.11.24 - 9h15/11h15 : Ateliers adaptation de son intérieur
- 22 & 29.11.24 - 9h15/11h15 : Ateliers renforcement de l'équilibre postural
- 15.11 & 13.12.24 - 9h15/11h15 : Ateliers nutrition

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

ATELIERS

ADAPTATION DE SON INTÉRIEUR

4 novembre 2024 - 14h30/16h30

8 novembre 2024 - 9h15/11h15

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...)

RENFORCEMENT DE L'ÉQUILIBRE POSTURAL

22 et 29 novembre 2024 - 9h15/11h15

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

15 novembre et 13 décembre 2024 - 9h15/11h15

*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*

Inscription
GRATUITE
(places limitées)

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



**INSCRIPTION
EN LIGNE**

Les ateliers ont lieu
à la Résidence du Parc
2, rue du Parc - BISCHHEIM

Toutes les Rencontres
santé sont gratuites