

RENCONTRE SANTÉ

BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

*une question  
d'équilibre ?*



*Tous les mardis*

**DU 25 FÉVRIER**

**AU 1<sup>ER</sup> AVRIL 2025**

de 14h30 à 16h30



« LOCAL »

5 rue Louis Hanot

**CHARLEVILLE-MEZIERES**



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

- 25.02 & 04.03.2025 : Ateliers adaptation de son intérieur
- 11 & 18.03.2025 : Ateliers nutrition
- 25.03 & 01.04.2025 : Ateliers renforcement de l'équilibre postural

PROGRAMME DÉTAILLÉ  
au verso

Inscription  
obligatoire  
**GRATUITE**

Jessica ROSELIER  
Centre social Manchester

03 24 57 41 93

accueillinsertion.csmanchester  
@gmail.com



#Rencontresanté



Les partenaires :





**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**

GRAND EST



**BIEN VIEILLIR CHEZ SOI**

*une question d'équilibre ?*

**LE PROGRAMME**

**ATELIERS**

**ADAPTATION DE SON INTÉRIEUR**

**les mardis 25 février & 4 mars 2025**

*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**

**les mardis 11 & 18 mars 2025**

*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**

**les mardis 25 mars & 1<sup>er</sup> avril 2025**

*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)

Jessica ROSELIER  
Centre social Manchester  
03 24 57 41 93

accueilinsertion.csmanchester  
@gmail.com

Les ateliers ont lieu de 14h30 à 16h30  
au « Local » - 5 rue Louis Hanot  
CHARLEVILLE-MEZIERES

Toutes les rencontres  
santé sont gratuites