

RENCONTRE SANTÉ

BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

*une question
d'équilibre ?*



Tous les vendredis

DU 7 AU 28

MARS 2025

de 14h30 à 16h30*



CENTRE SOCIAL «LE LIEN»

Rue du ridoux

VIREUX-WALLERAND



**CYCLE DE 5 ATELIERS À
DESTINATION DES SENIORS
SUR LA PRÉVENTION DES CHUTES**

- 07.03.2025 : Ateliers adaptation de son intérieur
- 14.03.2025 : Ateliers nutrition (*de 14h30 à 17h30)
- 21 & 28.03.2025 : Ateliers renforcement de l'équilibre postural

PROGRAMME DÉTAILLÉ
au verso

Inscription
obligatoire
GRATUITE

CSC «Le lien»
03.24.40.10.59
animatrice.secteuradultes
@orange.fr



#Rencontresanté



Les partenaires :



Communauté de Communes
ARDENNE rives de meuse



Villes et Villages Fleuris
Labels de Qualité de la Région de Wallonie





**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

GRAND EST



BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

une question d'équilibre ?

LE PROGRAMME

ATELIERS

ADAPTATION DE SON INTÉRIEUR

vendredi 7 mars 2025 - 14h30/16h30

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

vendredi 14 mars 2025 - 14h30/17h30

*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 vendredis 21 & 28 mars 2025 - 14h30/16h30

*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)

CSC «Le lien»
03.24.40.10.59
animatrice.secteuradultes
@orange.fr

Les ateliers ont lieu
au Centre social «Le lien»
Rue du ridoux - VIREUX-WALLERAND

Toutes les rencontres
santé sont gratuites