



RENCONTRE SANTÉ

MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



BIEN VIEILLIR CHEZ SOI, UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

**15 mai >
3 juillet 2025**



DE 9H30 À 11H30
(Atelier du 22.05
de 14h à 16h)



KIRRWILLER

Salle de motricité
39 rue Principale



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

- ✦ **15 et 22 mai - Adaptation de son intérieur**
Identifier les éléments à risque et découvrir des solutions techniques
- ✦ **12 et 19 juin - Renforcement de l'équilibre postural**
Apprendre à renforcer son équilibre postural et apprendre à se relever
- ✦ **26 juin et 3 juillet - Nutrition**
S'informer sur les besoins nutritionnels et apprendre à combiner budget, plaisir et convivialité

**INSCRIPTION
GRATUITE**

✦ **Ludivine FRERING**
l.frering@hanau-lapetitepierre.alsace
03 69 17 50 08



#Rencontresanté