



RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



BIEN VIEILLIR CHEZ SOI, UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

**19 mai >
23 juin 2025**



DE 10H À 12H



FOISCHES

Mairie de Foisches
Salle du conseil
13 rue des Caveaux



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

- **19 mai - Adaptation de son intérieur** pour identifier les éléments à risque et découvrir des solutions techniques
- **26 mai et 2 juin - Nutrition** - pour s'informer sur les besoins nutritionnels et apprendre à combiner budget, plaisir et convivialité
- **16 et 23 juin - Renforcement de l'équilibre postural** - pour apprendre à renforcer son équilibre postural et apprendre à se relever

**INSCRIPTION
GRATUITE**

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



INSCRIPTION
EN LIGNE

Nos partenaires



#Rencontresanté