



RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



BIEN VIEILLIR CHEZ SOI, UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

**14 sep. 2026 >
22 mars 2027**



DE 14H À 16H

(Séances d'activité
physique de 16h30 à 17h30)



ETAIN

Centre socioculturel
25 rue des écoles



CYCLE D'ATELIERS À DESTINATION DES SENIORS SUR LA PRÉVENTION DES CHUTES

- ✦ **14.09** - Présentation du programme | Les bienfaits de l'activité physique
- ✦ **21.09** - Besoins nutritionnels des seniors | Prévention de la dénutrition
- ✦ **28.09** - Aménagement du logement
- ✦ **du 06.10 au 22.12** - 12 Séances d'activité physique (tous les mardis de 16h30 à 17h30)
- ✦ **22.03** - Séance bilan

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ Centre Socio-Culturel
03 29 87 21 41

🏠 **Nos partenaires**



#Rencontresanté