



RENCONTRE SANTÉ

MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



BIEN VIEILLIR CHEZ SOI, UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

**23 nov. 2026 >
1^{er} mars 2027**



DE 14H À 16H



SAINT-DIZIER

OPH de Saint-Dizier
1 rue Jean Vilar



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

- **23 nov. - Logement** - Identifier les risques de chutes et les solutions techniques
- **30 nov. - Nutrition** - S'informer sur les besoins nutritionnels et prévenir la dénutrition
- **7 déc. - Renforcement de l'équilibre postural** - Apprendre à renforcer son équilibre postural et à se relever
- **1^{er} mars - Atelier bilan**

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ OPH
07 76 15 60 93
nguillemin@oph-saintdizier.fr



#Rencontresanté

