



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

NOUVELLE-AQUITAINE

# Rencontre santé

## Santé des seniors

# Vieillir et alors ?



**VENDREDI 8 JUIN  
DE 14H À 16H30**

Mutualité Française Limousine  
Résidence Les Mésanges  
4 rue des Condamines à Ayen

### NUTRITION

## Comment bien manger après 65 ans ? 14h/15h

- Informations et échanges sur l'équilibre nutritionnel
- Atelier de cuisine et échange de recettes

### HABITAT

## Comment éviter les embûches ? 15h30/16h30

- Informations et échanges pour préserver son autonomie à domicile
- Atelier pour repérer les sources de chutes dans la maison

Entrée gratuite sur inscription : 06 81 71 87 68 / [daphne.blourdier@n.aquitaine.mutualite.fr](mailto:daphne.blourdier@n.aquitaine.mutualite.fr)

Conférence des  
financeurs de Corrèze



Le Vilaret d'Or

Ayen