

# Rencontre santé

## Parcours Bien vieillir



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

NOUVELLE-AQUITAINE

# Vieillir et alors ?



PARCOURS SANTÉ  
**BIEN VIEILLIR**  
À GUÉRET

**Comment bien manger après 65 ans ?**

MERCREDI 25 AVRIL - DE 14H À 17H

**Comment éviter les embûches et garder l'équilibre ?**

JEUDI 26 AVRIL - DE 14H À 17H

*Conférence & Ateliers collectifs / Entrée libre - Inscription conseillée*



## PARCOURS SANTÉ

# Vieillir et alors ?

### NUTRITION

## Comment bien manger après 65 ans ?

**Temps d'informations et d'échanges autour de l'Équilibre nutritionnel**  
/ Diététicienne & Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine

**Atelier Saveurs et sens**  
/ Diététicienne

**Atelier Évaluation des pratiques par rapport aux recommandations nutritionnelles**  
/ Infirmière du réseau Diablim

**Atelier Repérage glycémique et prise de tension commentés**  
/ Infirmière du centre médical de Sainte-Feyre



## Comment éviter les embûches et garder l'équilibre ?

### HABITAT

**Temps d'informations et d'échanges sur le Maintien à domicile**  
/ DomoCreuse Assistance & Conseil Départemental de la Creuse

**Atelier Aménagement de l'habitat**  
/ Cellule Habitat - Conseil Départemental de la Creuse

**Atelier Domotique**  
/ DomoCreuse Assistance

**Atelier Prévention des chutes**  
/ Fédération Sports pour tous



## Information & Inscription

*Les ateliers se déroulent à :*

Mutualité Française Limousine - 1 rue Charles Chareille - 23000 Guéret

**Entrée libre - Inscription conseillée**

☎ 06 86 82 48 74

✉ [geraldine.janoueix@n.aquitaine.mutualite.fr](mailto:geraldine.janoueix@n.aquitaine.mutualite.fr)