



Rencontre santé

Parcours Bien vieillir

Vieillir et alors ?



PARCOURS SANTÉ
BIEN VIEILLIR
À LA SOUTERRAINE

Comment éviter les embûches et garder l'équilibre ?
JEUDI 19 AVRIL - DE 14H À 17H

Comment bien manger après 65 ans ?
MARDI 24 AVRIL - DE 14H À 17H

Conférence & Ateliers collectifs / Entrée libre - Inscription conseillée



PARCOURS SANTÉ

Vieillir et alors ?

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

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



Comment bien manger après 65 ans ? NUTRITION

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
/ Infirmier du centre médical de Sainte-Feyre



Information & Inscription

Les ateliers se déroulent à :

L'ancienne mairie (salle n°2) - Place Émile Parain - 23300 La Souterraine

Entrée libre - Inscription conseillée

☎ 06 86 82 48 74

✉ geraldine.janoueix@n.aquitaine.mutualite.fr