



# Rencontre santé

## Parcours Bien vieillir

# Vieillir et alors ?



PARCOURS SANTÉ  
**BIEN VIEILLIR**  
À EYMOUTIERS

**Comment bien manger après 65 ans ?**  
VENDREDI 29 NOVEMBRE - DE 14H À 17H

**Comment éviter les embûches et garder l'équilibre ?**  
MARDI 10 DÉCEMBRE - DE 14H À 17H

*Présentation & Ateliers collectifs / Entrée libre & gratuite - Inscription conseillée*



# PARCOURS SANTÉ

## Vieillir et alors ?

PROGRAMME

### NUTRITION **Comment bien manger après 65 ans ?**

Co-animé par la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine et une Diététicienne avec une infirmière du réseau DIABLIM

**T**emps d'informations et d'échanges autour de l'Équilibre nutritionnel

**A**telier Saveurs et sens

**A**telier Évaluation des pratiques par rapport aux recommandations nutritionnelles

**A**telier Repérage glycémique et prise de tension commentés

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

Co-animé par la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine et une Éducatrice en activité physique équilibre

**T**emps d'informations et d'échanges sur le maintien à domicile

**A**telier Aménagement de l'habitat

**A**telier Prévention des chutes



Avec le soutien de la conférence des financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie

## Information & Inscription

*Les ateliers se déroulent à :*

Salle municipale - 8 rue de la Collégiale - 87 120 Eymoutiers

**Entrée libre et gratuite - Inscription conseillée**

☎ 06 45 20 18 75

✉ [julien.moratille@n.aquitaine.mutualite.fr](mailto:julien.moratille@n.aquitaine.mutualite.fr)