

# PROGRAMME DE BIEN-ÊTRE ET PRÉVENTION DES CHUTES

Activités pour un logement sain et sécurisé

**MINIAC-SOUS-BECHEREL**

Salle communale, 2 place Constant Gendrot  
(derrière la mairie)



Gratuit,  
sur  
inscription

PROGRAMME COMPLET DE 7 SEANCES AFIN DE REDUIRE LE RISQUE DE CHUTES ET SES CONSEQUENCES TOUT EN FAVORISANT LE BIEN-ÊTRE ET L'AUTONOMIE

## ***Café de l'autonomie***

*le lundi 3 novembre de 14h30 à 16h30*

## ***Activité physique adaptée et équilibre (5 séances)***

*à partir du lundi 10 novembre de 14h15 à 15h15*

## ***Nutri-quizz***

*le lundi 15 décembre de 14h30 à 16h30*

## INFORMATIONS ET INSCRIPTION

02 99 35 49 52 ou [clicnoroit@gmail.com](mailto:clicnoroit@gmail.com)



# PROGRAMME DE BIEN-ÊTRE ET PRÉVENTION DES CHUTES

1

**Café de l'autonomie**

**Animé par Soliha**

Astuces et conseils pour un logement adapté, sain, économique, sûr et confortable ; les aides financières pour adapter son logement.

***Lundi 3 novembre***

***De 14h30 à 16h30***

2

**Activité physique adaptée et équilibre (5 séances)**

**Animé par Saparman**

Développer les qualités nécessaires au bon maintien de l'équilibre lors des activités de la vie quotidienne et prévenir la chute dans sa globalité.

***Les lundi 10, 17 et 24 novembre,  
Lundi 1er et 8 décembre, de 14h15 à 15h15***

3

**Nutri-quizz**

**Animé par Les Insatiables**

Quizz sur l'alimentation après 60 ans et la dénutrition, facteur de chutes.

Clôture par 30 minutes de dégustation

**Le lundi 15 décembre de 14h30 à 16h30**

## INFORMATIONS ET INSCRIPTION

**02 99 35 49 52 ou [clicnoroit@gmail.com](mailto:clicnoroit@gmail.com)**

