

BIEN VIEILLIR EN BONNE SANTE !

AU FOYER
MONPLAISIR
DE MIALET

Les professionnels de santé de votre territoire (infirmiers, kinés, médecin, diététicien, psychologue, pharmacien, Maison des aidants) vous donnent les clés afin de rester en bonne santé au cours d'ateliers collectifs.

PRÉSENTATION ET DEBUT DU PROGRAMME - 05/04

ATELIER 1 : BIEN MANGER BIEN VIEILLIR - 13/04

ATELIER 2 : ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE - 20/04

ATELIER 3 : PRÉVENTION DU RISQUE DE CHUTE - 11/05

ATELIER 4 : J'ENTRETIENS MA MÉMOIRE - 25/05

ATELIER 5 : VIEILLIR N'EST PAS UNE MALADIE - 08/06

ATELIER 6 : J'AIDE UN PROCHE : QUELS SOUTIENS ? - 22/06

CONCLUSION DU PROGRAMME : 29/06

**Vous avez 65 ans et plus : inscrivez-vous
auprès du secrétariat de la Maison de Santé au
04.66.85.17.52**

FIN DES INSCRIPTIONS 05/04/2023

