eliad

À DESTINATION DES PERSONNES À PARTIR DE 60 ANS

Attention à la marche

Prévenir le risque de chutes

SERRE-LES-SAPINS

Après-midi thématique

JEUDI 15 MAI 2025
de 13h30 à 17h

Villagénération,
51 rue des Epenottes

Gratuit

Sur inscription
03 81 41 67 31
myriam.truche@eliad-fc.fr

Au programme...

- **Conseils d'un nutritionniste**
  Le rôle de l'alimentation dans la prévention du risque de chutes.
- **Intervention d'un professeur d'activité physique adaptée**
  Présentation de gestes et postures adaptés pour se relever en cas de chutes.
- **Préconisations d'un ergothérapeute**
  Démonstration d'aides techniques pour faciliter et sécuriser le quotidien.
- **Pause gourmande**

Prévention
(santé et lien social)

www.eliad-fc.fr

Avec le soutien financier de

En partenariat avec

Villagénération

Eliad - Avril 2025 | Crédits : Freepik | Ne pas jeter sur la voie publique