

VENDREDI

VIEILLIR N'EST PAS TABOU

19
JUIN

8H30 - 17H

CONFÉRENCES

8H30 : Accueil / **9H00** : Mot d'ouverture

9H15 : Avancer en âge et connaître les répercussions physiques
(Dr Alette Wyman - Gériatre)

10H00 : Alimentation : faire le point dans son assiette
(Mme Virginie Dehass - diététicienne-nutritionniste)

10H45 : Activité physique : comprendre les bienfaits
(M. François-Adrien Mutel - Kinésithérapeute du sport)

11H10 : Bien vieillir en Alsace : prévenir, rester autonome, être accompagné (CeA)

ATELIERS PRATIQUES

À partir de **13H30** :

- Troubles visuels et auditifs
- Activité physique
- Vos droits en pratique : mieux comprendre pour mieux agir (CeA)
- CEP CICAT
- Prévention des chutes



INFORMATIONS PRATIQUES

📍 Communauté de Communes de Benfeld, 1 rue des 11 Communes
67230 Benfeld

✉ cpts.erstein.benfeld@gmail.com
| 06.73.97.14.80



VENDREDI

VIEILLIR N'EST PAS TABOU

19
JUIN

8H30 - 17H

CONFÉRENCES

8H30 : Accueil / **9H00** : Mot d'ouverture

9H15 : Avancer en âge et connaître les répercussions physiques
(Dr Alette Wyman - Gériatre)

10H00 : Alimentation : faire le point dans son assiette
(Mme Virginie Dehass - diététicienne-nutritionniste)

10H45 : Activité physique : comprendre les bienfaits
(M. François-Adrien Mutel - Kinésithérapeute du sport)

11H10 : Bien vieillir en Alsace : prévenir, rester autonome, être accompagné (CeA)

ATELIERS PRATIQUES

À partir de **13H30** :

- Troubles visuels et auditifs
- Activité physique
- Vos droits en pratique : mieux comprendre pour mieux agir (CeA)
- CEP CICAT
- Prévention des chutes



INFORMATIONS PRATIQUES

📍 Communauté de Communes de Benfeld, 1 rue des 11 Communes
67230 Benfeld

✉ cpts.erstein.benfeld@gmail.com
| 06.73.97.14.80

