

Inscription
et renseignements

Céline Grandjean
02 54 70 59 81
celine.grandjean@murec.fr

Plus d'infos sur

centrevaldeloire.mutualite.fr



Les partenaires :



Action financée par la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées d'Indre-et-Loire et l'assurance retraite.



#RDVrepérage



Santé
VOUS
bien



Lundi 19
mai 2025

9h à 17h



Mairie
4 rue de la Mairie
Le Liège



**STANDS ET DÉPISTAGES (VISION, AUDITION, GLYCÉMIE, TENSION),
ANIMÉS PAR DES PROFESSIONNELS TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE !**

Envie de faire le point sur votre santé ? Votre équilibre ? Venez profiter d'un bilan gratuit !

À l'occasion de cette journée, nous vous proposons de bénéficier de la présence de plusieurs professionnels de santé (audioprothésiste, opticien, infirmier, etc.) et de chargé.e.s de missions en santé publique afin d'échanger sur différentes thématiques et de réaliser des tests de repérages (vision, audition, glycémie, tension, etc.).

Vous pourrez également découvrir l'ensemble des ateliers santé qui vous seront proposés dans les mois à venir.

La prévention des chutes étant une priorité de santé au niveau national, nous mettons tout en oeuvre pour favoriser votre autonomie.

Santé vous bien votre santé personnalisée !

Adapter votre logement, vous alimenter de manière adaptée, stimuler votre mémoire ou encore conserver votre mobilité sont des sujets qui vous intéressent ?

Venez participer à nos ateliers santé !

Collectifs et animés par des professionnels, ces ateliers vous proposent d'aborder plusieurs thématiques. Composez le parcours d'ateliers qui vous correspond le mieux selon vos besoins et vos envies :



Balade santé
Marcher pour améliorer sa condition physique et son bien-être



Atelier Gym prévention
Prévenir les chutes et leurs conséquences.



Atelier Sommeil
Avoir les clés pour un sommeil réparateur et de qualité.



Atelier Alimentation
Pour une alimentation adaptée aux besoins et rythmes de vie.



Atelier Podologie
Prendre soin de ses pieds pour prévenir les douleurs et améliorer la mobilité.



Atelier Bien-être
Podologie, sophrologie, art-thérapie, marche nordique...

Détails des ateliers pour mieux vous organiser !

Thématiques	Dates et horaires
Alimentation <i>15 personnes max</i>	Les mardis 3, 10, 17, 24 juin et 1^{er} juillet 2025 10 h à 12 h
Balade santé <i>Secteur Montrésor</i>	Jeudi 2 octobre 2025 10 h à 12 h
Gym'prévention <i>15 personnes max</i>	Les mercredis du 1^{er} octobre 2025 au 28 janvier 2026 <i>Hors vacances scolaires et jours fériés</i> 10 h à 11 h
Sommeil et sophrologie <i>12 personnes max</i>	Jeudi 6 novembre 2025 10 h à 12 h
Podologie <i>15 personnes max</i>	Jeudi 4 décembre 2025 10 h à 12 h
Bien-être <i>10 personnes max</i>	Jeudi 8 janvier 2026 10 h à 12 h

Les ateliers se dérouleront sur le territoire des communes autour du Liège (Le Liège, Genillé, Céré-la-Ronde, Origny, Beaumont Village et Montrésor). Les lieux exacts vous seront communiqués ultérieurement par téléphone.