



# Bien vieillir chez vous en Nièvre

Gratuit



## Conférence : La prévention, alliée du Bien Vieillir

- Repères sur le vieillissement, la santé et les besoins fondamentaux
- Présentation des ateliers prévention mis en place sur le département

✓ Présentation et inscriptions à deux ateliers :



**Atelier**  
**Questions de sens**

7 séances  
de 2h

- Comprendre l'importance des 5 sens
- Favoriser l'estime de soi
- ✓ Se fixer et atteindre un objectif santé
- ✓ Bilan personnel vue/audition



**Formule Nutrition**

8 séances  
de 2h

- Améliorer ses connaissances et pratiques en matière d'alimentation et activité physique
- ✓ Théorie et pratique

**Sam. 28 avril**  
**14h - 16h**

Espace social  
Rue des Granges  
58500 CLAMECY

**Renseignements :**

07 86 46 37 88

[charlotte.camus@bfc.mutualite.fr](mailto:charlotte.camus@bfc.mutualite.fr)



En partenariat avec le Conseil Départemental, action financée par la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie dans le cadre de la conférence des financeurs

