



Durant onze séances, Marine Dard, l'animatrice de la Mutualité française de Bourgogne a donné des notions de nutrition et d'équilibre alimentaire tout en rappelant les fonctions des organes de digestion, les modifications corporelles liées à l'âge, les besoins spécifiques des seniors concernant l'alimentation et la santé bucco-dentaire.



En collaboration avec la communauté de communes du Charolais, la MSA Bourgogne et la CARSAT Bourgogne et Franche Comté.

EQUILIBRE



Anaïs Vandewinckel animatrice à la Mutualité Française de Bourgogne Franche-Comté est venue le 15 décembre présenter l'atelier « Equilibre ».

Prévenir les chutes et se relever en toute confiance.
Diminuer l'impact psychologique de la chute.
Stimuler et maintenir vos fonctions d'équilibration.

Cet atelier « Equilibre » débutera le jeudi 26 janvier pour 10 séances. 18 personnes sont déjà inscrites. Pour tous renseignements s'adresser à Pascale DUPONT 06 87 70 51 82

LA MEMOIRE

Donner du Pep's à ses neurones et à sa vie

Un atelier Mémoire sera programmé pour le 2^{ème} semestre 2017

