

Rencontres santé



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

GRAND EST

SENIORS EN SANTÉ SENIORS ENCHANTÉS



Seniors en santé, seniors enchantés est un PROGRAMME DE PRÉVENTION destiné aux habitants de PLUS DE 60 ANS DE SEDAN ET ENVIRONS combinant :

- la PROJECTION DU FILM « De plus en plus de vie »,
 - des ateliers-initiation à la SOPHROLOGIE
 - une sensibilisation à la DÉPRESSION
- et des ateliers CODE DE LA ROUTE ET CONDUITE.

PROGRAMME
complet détaillé
au verso

RENSEIGNEMENTS

Mutualité Française Grand Est

06 49 85 62 31

vbroadard@mfgc.fr

SENIORS EN SANTÉ SENIORS ENCHANTÉS

LE PROGRAMME



De plus en plus de vie
JEUDI 31 MAI 2018
14H

Amphithéâtre Pierre Mendès France
Corme de Soisson
Rue des Anciens d'Afrique du Nord
à SEDAN

- Diffusion du film
« De plus en plus de vie »
- Débat sur la santé des seniors



La dépression :
mieux la comprendre
pour mieux la prévenir
VENDREDI 8 JUIN 2018

- Ne pas confondre dépression,
déprime et coup de blues
- Dépression et sommeil
- Dépression et nutrition



Seniors et conduite
LUNDI 11 JUIN 2018
2^{NDE} DATE A DÉFINIR

- 1 séance de code de la route
(rappel de sécurité, nouveaux
panneaux, sens giratoire...)
- 1 heure de bilan de conduite
automobile avec
un moniteur d'auto-école



Initiation à la sophrologie
MARDIS 19, 26 JUIN
ET 3 JUILLET 2018

3 séances pour s'initier
à la détente et au bien-être
par des techniques de respiration

Tous les ateliers auront lieu à Sedan.
Le lieu vous sera précisé lors de la
projection du film
« De plus en plus de vie »

RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTION (CONSEILLÉE)
Mutualité Française Grand Est
06 49 85 62 31
vbrochard@mfgfe.fr