

# 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 VERDUN ET ENVIRONS combinant :

- la PROJECTION DU FILM « De plus en plus en vie »,
- suivie d'ateliers théoriques et pratiques consacrés à la NUTRITION puis au SOMMEIL
- et d'une initiation aux GESTES DE PREMIERS SECOURS

**PROGRAMME**  
complet détaillé  
au verso

RENSEIGNEMENTS

Mutualité Française Grand Est

06 49 85 62 31

inscription@mfge.fr

# SENIORS EN SANTÉ SENIORS ENCHANTÉS

## LE PROGRAMME



**De plus en plus en vie**  
**MARDI 15 MAI 2018**  
**14H / 17H**

**CENTRE SOCIAL GLORIEUX CITÉ VERTE**  
**73 RUE PIERRE DEMATHIEU**  
**VERDUN**

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



**Seniors et gourmets :**  
**«Saveurs, plaisir et convivialité»**  
**29 MAI & 5 JUIN 2018**

- 1 séance théorique sur la micronutrition
- 1 atelier culinaire, un goûter santé



**Sommeil et détente**  
**19 ET 26 JUIN 2018**

- 1 séance théorique pour comprendre son sommeil
- 1 séance d'initiation à la relaxation et à la sophrologie



**Sensibilisation aux gestes de 1er secours**  
**3 JUILLET 2018**

- 1 séance avec les pompiers pour s'initier aux gestes de premiers secours



Le ciné-débat et les ateliers ont lieu  
au Centre social glorieux cité verte  
73 rue de Pierre Demathieu  
à VERDUN

**RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTION**  
**Mutualité Française Grand Est**  
**06 49 85 62 31**  
**inscription@mfgc.fr**