



**LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST & SES PARTENAIRES
METTENT EN PLACE À SUIPPES (51) À PARTIR DU 7 NOVEMBRE 2017 LES ATELIERS :**

"SENIORS EN SANTÉ, SENIORS ENCHANTÉS !"

Souhaitant promouvoir des habitudes de vie favorables au vieillissement en bonne santé, la Mutualité Française Grand Est, le CLIC des Sources (Centre Local d'Information et de Coordination) et la Communauté de Communes de la Région de Suippes se mobilisent et mettent en place un cycle d'ateliers gratuit intitulé "Seniors en santé, Seniors enchantés" à Suippes dans le département de la Marne (51).

Ce programme est constitué d'ateliers portant sur la santé des seniors et débute par une séance d'information apportant des précisions sur le contenu et les dates des prochains ateliers (possibilité de participer à une ou plusieurs thématiques).

🔊 **SÉANCE DE PRÉSENTATION** : mardi 7 novembre à 14h
Maison des Associations, 9 rue Saint-Cloud à Suippes

🔊 **SÉANCE DE SENSIBILISATION SUR LE SOMMEIL** : 30 novembre 2017 à 14h
Maison des Associations, 9 rue St Cloud à Suippes

- Lien entre sommeil et qualité de vie
- Les cycles du sommeil
- Le sommeil chez les seniors
- Les somnifères

🔊 **SÉANCE DE SENSIBILISATION SUR LA PRÉVENTION DE LA DÉPRESSION** : 15 décembre 2017 à 14h
Maison des Associations, 9 rue St Cloud à Suippes

- Comprendre pourquoi la dépression touche-t-elle de plus en plus de seniors
- Exercices pratiques pour lutter contre la dépression

📍 **Renseignements et inscriptions** : 03 26 84 51 71 ou vbrochard@mfge.fr