



**LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST & SES PARTENAIRES
METTENT EN PLACE À ECORDAL (O8) À PARTIR DU 11 SEPTEMBRE 2017 LES ATELIERS :**

"SENIORS, GARDEZ LA FORME !"

Souhaitant promouvoir des habitudes de vie favorables au vieillissement en bonne santé, la Mutualité Française Grand Est, le Réseau Sport Santé Bien-être Champagne-Ardenne, la Fédération Sports pour Tous Ardennes, la Maison de la Nutrition et la Carsat Nord-Est se mobilisent et mettent en place un cycle d'ateliers gratuit intitulé "Seniors, gardez la forme" à Ecordal dans les Ardennes (O8).

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** : *lundi 11 septembre à 14h* - A la salle des fêtes, 12 rue des Telliers à Ecordal
 - 🔊 **4 ATELIERS SUR L'ALIMENTATION** : *septembre et octobre 2017* Animés par une diététicienne
 - Les besoins alimentaires des seniors
 - Le rôle de l'alimentation dans les pathologies
 - Un atelier cuisine pratique
 - 🔊 **12 ATELIERS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE** : *nov. 2017 à janv. 2018* Proposés par une animatrice sportive
 - Le renforcement musculaire
 - La souplesse
 - L'équilibre
 - La prévention des chutes
 - 🔊 **2 ATELIERS SUR LA SANTÉ ENVIRONNEMENTALE** : *février 2018* Réalisés par une animatrice santé
 - Les sources de polluants à l'intérieur des habitations
 - La conception de ses produits ménagers
 - Les différents labels et nouveaux pictogrammes
 - 🔊 **2 ATELIERS SUR LE "BON USAGE DU MÉDICAMENT"** : *mars 2018* Animés par une pharmacienne
 - L'automédication
 - Les médicaments et les seniors
 - La gestion de sa pharmacie familiale
 - 🔊 **ATELIER SOMMEIL "SENIORS : DORMEZ SUR VOS DEUX OREILLES !"** *mars 2018* Animé par un sophrologue
 - 🔊 **ATELIER SANTÉ SEXUELLE ET AFFECTIVE "VIEILLIR, PLAISIR ET DÉSIR..."** *avril 2018*
- 📍 Renseignements et inscriptions : 03 26 84 51 71 ou vbroadard@mfge.fr