

LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST ET SES PARTENAIRES METTENT EN PLACE
À BASSEMBERG LE 3 MAI PROCHAIN UNE CONFÉRENCE INTITULÉE :

"SENIORS, GARDEZ LA FORME !"

Souhaitant promouvoir des habitudes de vie favorables au vieillissement en bonne santé, la **Mutualité Française Grand Est**, en partenariat avec la Communauté de Communes de la Vallée de Villé, met en place en mai et juin 2018 le **programme "Seniors, en santé, seniors enchantés !"** à destination des habitants de la Vallée de Villé âgés de plus de 60 ans.

Ce programme de prévention débutera par une conférence baptisée **"Seniors, gardez la forme !"**, dont l'objectif est de permettre aux seniors de devenir acteurs de leur santé, en leur donnant des éléments contribuant à la préservation de leur autonomie (trucs et astuces pour intégrer l'activité physique à leur quotidien notamment, mais également conseils à propos de l'alimentation, du sommeil et de la mémoire).

Date : **JEUDI 3 MAI DE 14H30 À 16H30**

Lieu : **Communauté de communes,
1 rue Principale à BASSEMBERG**

A la suite de cet évènement, une seconde conférence consacrée au sommeil (17 mai - 14h30-16h30) sera proposée, ainsi qu'une initiation à la sophrologie (24 et 31 mai - 14h30-16h30) et des ateliers culinaires (7, 14 et 21 juin - 10h30-13h30). L'ensemble de ces rencontres santé se déroulera à la Communauté de communes (1 rue Principale à Bassembourg) à l'exception des ateliers cuisine qui auront lieu à la MJC "le Vivarium", 53 rue de Bassembourg à Villé.

📍 Pour tous ces évènements :
renseignements / inscription (conseillée) : 06 49 85 62 31 - inscription@mfge.fr

Gratuits et ouverts à tous