

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](mailto:inscription@mfge.fr)

*Gratuits et ouverts à tous*