

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 RHINAU ET ENVIRONS** combinant :

- des conférences sur la **SANTÉ**, le **SOMMEIL** et le **BIEN-ÊTRE** des seniors,
- et des ateliers d'**ACTIVITÉS PHYSIQUES**

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



**Conférence
Seniors, gardez la forme !
LUNDI 1^{ER} AVRIL 2019
À 14H**

- Conférence-débat sur la santé des seniors & présentation du programme « Seniors en santé, seniors enchantés »



**Conférence
Le sommeil des seniors
LUNDI 8 AVRIL 2019
À 14H**

- Conférence animée par une sophrologue (sous réserve)



**Conférence
Le bien-être des seniors
LUNDI 29 AVRIL 2019
À 14H**

- Conférence animée par Francine Friederich Philosophe



**Cycle d'ateliers
activités physique
A PARTIR DE MAI 2019**

- Cycle de découverte et d'initiation d'activité physique adaptée aux seniors

Les conférences et ateliers ont lieu à la Maison des jeunes, des associations et du tourisme (MJAT)
35 rue du Rhin à RHINAU

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

