



# Rencontres santé

## SENIORS EN SANTÉ SENIORS ENCHANTÉS



- Seniors en santé, seniors enchantés est un PROGRAMME DE PRÉVENTION destiné aux habitants de PLUS DE 60 ANS DE JARNY ET ENVIRONS combinant :
- un film débat sur la SANTÉ DES SENIORS « De plus en plus en vie ! »
  - une conférence sur le BON USAGE DU MÉDICAMENT
  - et des ateliers SELF DÉFENSE / AÏKIDO ET ET SOMMEIL ET DÉTENTE

**PROGRAMME**  
complet détaillé  
au verso

RENSEIGNEMENTS  
Mutualité Française Grand Est  
**06 49 85 62 31**  
inscription@mfge.fr

INSCRIPTION  
EN LIGNE  
AVEC LE QR CODE



# SENIORS EN SANTÉ SENIORS ENCHANTÉS

## LE PROGRAMME



« De plus en plus en vie ! »  
**MARDI 30 AVRIL 2019**  
**À 14H30**

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



**Ateliers initiation**  
**Self défense et Aikido**  
**À PARTIR DE MAI 2019**

- Pour prendre confiance en soi
- Pour apprendre à évaluer et gérer une situation de stress



**Ateliers**  
**Sommeil et détente**  
**À PARTIR DE MAI 2019**

- Pour comprendre votre sommeil et ses évolutions avec l'âge.
- Pour apprendre à se relaxer.



**Conférence**  
**Bon usage du médicament**  
**MARDI 11 JUIN 2019**  
**À 14H30**

- Pour faire le point sur l'utilisation des médicaments
- Pour envisager des alternatives.

Le ciné-débat a lieu au Cinéma de l'espace Gérard Philippe  
3 rue Clément Humbert à JARNY.  
Le lieu des ateliers sera communiqué le 30 avril 2019

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



**ORNE LORRAINE CONFLUENCES**  
**COMMUNAUTÉ DE COMMUNES**

**INSCRIPTION EN LIGNE**  
**AVEC LE QR CODE**

