

# 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 LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES PERTHOIS BOCAGE ET DER combinant :

- un film-débat sur la SANTÉ des seniors,
- des ateliers AUTOUR DU BIEN VIEILLIR, du SOMMEIL DES SENIORS et du BON USAGE DES MÉDICAMENTS,
- et une initiation AUX GESTES DE PREMIERS SECOURS

**PROGRAMME**  
complet détaillé  
au verso

INSCRIPTION OBLIGATOIRE (PLACES LIMITÉES)

Mutualité Française Grand Est

06 49 85 62 31

inscription@mfgc.fr

INSCRIPTION  
EN LIGNE  
AVEC LE QR CODE



# SENIORS EN SANTÉ SENIORS ENCHANTÉS

## LE PROGRAMME



**FILM DÉBAT**  
**« DE PLUS EN PLUS EN VIE ! »**  
**Vendredi 27 septembre 2019**  
**de 14h30 à 16h30**  
Salle communale  
8 Place de la Mairie - Moncetz l'Abbaye

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



**ATELIERS « BIEN VIVRE SA RETRAITE »**  
**Mardi 1<sup>er</sup> octobre 2019**  
Salle communale - Thiéblemont-Farémont  
**Mardi 8 octobre 2019**  
Salle communale de Srupt  
**de 14h30 à 17h30**

• Ateliers de réflexion sur le bien-vivre sa retraite  
Animés par une psychologue



**ATELIER « SOMMEIL & MÉDICAMENTS »**  
**Judi 3 octobre 2019**  
**de 14h30 à 16h30**  
Salle communale  
1 Rue de Nuisement  
Ste-Marie-du-Lac-Nuisement

• Prise de médicaments et bonne nuit, est-ce possible ?  
Animés par une pharmacienne et une chargée de prévention



**INITIATION « GESTES DE PREMIERS SECOURS »**  
**Judi 17 octobre 2019**  
**A partir de 14h**  
Salle communale  
8 Place de la Mairie - Moncetz l'Abbaye

• Initiation animée par la Croix-Rouge française



Communauté de Communes  
Perthois - Bocage et Der



**INSCRIPTION OBLIGATOIRE (PLACES LIMITÉES)**  
Mutualité Française Grand Est  
**06 49 85 62 31**  
[inscription@mfge.fr](mailto:inscription@mfge.fr)

**INSCRIPTION  
EN LIGNE  
AVEC LE QR CODE**



En cas de problème de transport, vous pouvez contacter la Communauté de Communes du Perthois Bocage et Der au 06 01 77 23 45