



Rencontres santé

SENIORS EN SANTÉ SENIORS ENCHANTÉS



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

GRAND EST



Seniors en santé, seniors enchantés est un
PROGRAMME DE PRÉVENTION autour des 5 sens destiné aux habitants
de PLUS DE 60 ANS DE SOULTZ ET ENVIRONS combinant :

- une séance de présentation sur la SANTÉ des seniors,
- des conférences et des ateliers AUTOUR DE L'ALIMENTATION,
de LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE & de L'ART-THÉRAPIE.



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

DANS LE CADRE DU MOIS DES 5 SENS ORGANISÉ PAR LA NEF DES JOUETS



PRÉSENTATION DU PROGRAMME PREVENTION AUTOUR DES 5 SENS
« SENIORS EN SANTÉ, SENIORS ENCHANTÉS ! »

Judi 3 octobre 2019 à 14h15

La Nef des jouets 12 rue Jean Jaurès - 68360 SOULTZ



L'ALIMENTATION DES SENIORS

- Conférence-débat
Judi 10 Octobre à 14h15
- Atelier intergénérationnel «kim»
Mercredi 16 Octobre à 9h30

• En prenant de l'âge, les besoins nutritionnels évoluent. Alors comment adopter une alimentation aux plus de 55 ans et prévenir l'apparition de pathologies liées à l'âge ? Réponse lors de ces deux rendez-vous.



LES BIENFAITS DE LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Conférence-débat suivie d'un atelier
Mercredi 23 Octobre à 9h30

• La réflexologie plantaire utilise le processus d'autoguérison naturel du corps. Représentation miniature du corps, chaque zone du pied correspond à un organe ou une partie de corps humain. La réflexologie consiste à soulager le corps par le pied en stimulant ces points.



ATELIER D'ART-THÉRAPIE

Judi 24 Octobre à 14h15

• L'art-thérapie permet d'exprimer ses ressentis, émotions, et sensations grâce aux outils de création artistique : dessin, peinture, écriture... Ici, la valeur artistique importe peu : l'enjeu est thérapeutique.

**TOUTES LES CONFÉRENCES ET TOUS LES ATELIERS ONT LIEU
À LA NEF DES JOUETS 12 RUE JEAN JAURÈS
68360 SOULTZ**



avec le soutien financier de la Conférence des
Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie
du Haut-Rhin

INSCRIPTION OBLIGATOIRE (PLACES LIMITÉES)

Mutualité Française Grand Est

06 49 85 62 31

inscription@mfge.fr

**INSCRIPTION
EN LIGNE
AVEC LE QR CODE**

