

RENCONTRES SANTÉ

SENIORS EN SANTÉ

Seniors enchantés



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
GRAND EST



Conférences
Vendredi 24

SEPTEMBRE 2021
de 13h15 à 16h15



CENTRE SOCIAL LE LIEN
rue du Ridoux (à côté de la piscine)
VIREUX-WALLERAND



L'après-midi du 24 septembre est composée de 3 conférences :

- « Faire le point sur ses émotions par rapport à cette année particulière »
- « Méditation : détente, lâcher prise, accueillir ses émotions »
- « Avoir un sommeil de qualité malgré l'anxiété »

Elle est suivie d'ateliers thématiques qui ont lieu en octobre et novembre sur le territoire.

**PROGRAMME DÉTAILLÉ
AU VERSO**

Inscription
GRATUITE

Mutualité Française
Grand Est

inscription@mfge.fr

06 49 85 62 31



INSCRIPTION
EN LIGNE



#Rencontresanté

Les partenaires :





**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

GRAND EST



SENIORS EN SANTÉ

Seniors enchantés

LE PROGRAMME

CONFÉRENCES

24 septembre 2021 de 13h15 à 16h15
au Centre social Le Lien rue du Ridoux
à Vireux-Wallerand

- FAIRE LE POINT SUR SES ÉMOTIONS
PAR RAPPORT À CETTE ANNÉE PARTICULIÈRE

animée par une psychologue

- MÉDITATION : DÉTENTE, LÂCHER
PRISE, ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS

animée par un praticien de méditation

- AVOIR UN SOMMEIL DE QUALITÉ MALGRÉ L'ANXIÉTÉ

animée par une chargée de prévention

ATELIERS

3 ATELIERS MÉDITATION

8, 15 et 22 octobre à 14h

animés par un praticien de méditation

Espace Quiétude 6 quai de Meuse à Givet

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ : LES VACCINS,
LES SUIVIS MÉDICAUX, LES FAUSSES INFORMATIONS

18 novembre à 14h

animé par une infirmière

Espace Rocheteau 46 av. Jean-Baptiste Clément à Revin

SOMMEIL ET MÉDICAMENTS

25 novembre à 14h

animé par une pharmacienne

Centre social Rue Francis de Pressencé à Fumay



INSCRIPTION
EN LIGNE

Inscription
GRATUITE

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

GESTES BARRIÈRES ET
PORT DU MASQUE OBLIGATOIRES