



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
GRAND EST

RENCONTRES SANTÉ

SENIORS EN SANTÉ

Seniors enchantés



Film-débat

De plus en plus en vie

17 MAI 2022

de 10h à 11h30



BÂTIMENT GETTLIFFE

7 rue Jules Ferry

LIGNY-EN-BARROIS



Le film-débat est suivi de conférence et d'ateliers sur le Bien vieillir (sommeil, détente et relaxation, santé du dos, psychologie positive, yoga du rire) qui ont lieu du **24 MAI AU 21 JUN 2022** à **LIGNY-EN-BARROIS**

PROGRAMME GRATUIT

Inscription
GRATUITE

Mutualité Française
Grand Est

inscription@mfge.fr

06 49 85 62 31



INSCRIPTION
EN LIGNE



#Rencontresanté



Les partenaires :



Instance
Locale
Coordination
Gérontologique





**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

GRAND EST



SENIORS EN SANTÉ

Seniors enchantés

LE PROGRAMME

FILM-DÉBAT DE PLUS EN PLUS EN VIE

Mardi 17 mai - de 10h à 11h30
Bâtiment Gettliffe
7 rue Jules Ferry - LIGNY-EN-BARROIS

ATELIERS LE SOMMEIL, MON ALLIÉ SANTÉ

Mardi 24 mai

DÉTENTE ET RELAXATION

Mardi 31 mai

INTRODUCTION À LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

Mardi 7 juin

LES GESTES ET POSTURES DU QUOTIDIEN POUR PROTÉGER MON DOS

Mardi 14 juin

FAISONS LE PLEIN DE BONNE HUMEUR !

Mardi 21 juin

Les ateliers ont lieu de 9h30 à 11h30
Bâtiment Gettliffe - 7 rue Jules Ferry - LIGNY-EN-BARROIS

Inscription
GRATUITE

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



**INSCRIPTION
EN LIGNE**