



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
GRAND EST

RENCONTRES SANTÉ

# SENIORS EN SANTÉ

## *Seniors enchantés*



*Film-débat  
Joyeuse retraite !*

**3 OCTOBRE 2022**

à 13h30



**CINÉMA LE NEW VOX**

15 Rue du Grand Bie

**LANGRES**



Le film-débat **Joyeuse retraite !**

(comédie avec Thierry Lhermitte, Michèle Laroque...)

est suivi d'ateliers sur le Bien vieillir (sommeil, médicaments, tension / diabète, détente) qui ont lieu du **4 OCTOBRE AU 23 NOVEMBRE 2022**

à la Salle Adam à **LANGRES**

**PROGRAMME GRATUIT**

Inscription  
**GRATUITE**

Mutualité Française  
Grand Est

[inscription@mfge.fr](mailto:inscription@mfge.fr)

06 49 85 62 31



**INSCRIPTION  
EN LIGNE**



**#Rencontresanté**



**Les partenaires :**

**grandlangres**  
Communauté de Communes



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**

GRAND EST



## **FILM-DÉBAT JOYEUSE RETRAITE !**

**Lundi 3 octobre 2022 - 13h30**

*Cinéma « Le New Vox »*

*15 Rue du Grand Bie - LANGRES*

## **SENIORS EN SANTÉ** *Seniors enchantés* **LE PROGRAMME**

### **ATELIERS**

#### **SOMMEIL**

*Comprendre le fonctionnement du sommeil.*

*Quels liens entre âge et sommeil, entre  
alimentation et sommeil et entre écrans et sommeil*

**Mardi 4 octobre 2022 - 10h/12h**

#### **BON USAGE DES MÉDICAMENTS**

*Qu'est-ce qu'un médicament ? S'informer sur les précautions d'usage,  
les interactions médicamenteuses, la posologie*

**Lundi 7 novembre 2022- 14h/16h**

#### **DÉTENTE (Découverte de la sophrologie)**

*Qu'est-ce que le stress ? Comment l'identifier et réduire ses sources ?  
Apprendre des techniques de respiration pour réduire le stress*

**Mercredi 16 novembre 2022- 14h/16h**

#### **TENSION ET DIABÈTE**

*Pourquoi faire tester la tension et le diabète ?  
Alimentation et activité physique : quelles habitudes adopter  
pour prévenir ou stabiliser le diabète et la tension*

**Mercredi 23 novembre 2022- 14h/16h**

*Les ateliers ont lieu  
à la salle ADAM (à côté de l'Eglise Nazareth)  
rue Jean Thabourot - LANGRES*

**Inscription  
GRATUITE**

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



**INSCRIPTION  
EN LIGNE**