

RENCONTRES SANTÉ

SENIORS EN SANTÉ

Seniors enchantés



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
GRAND EST



*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@mfgc.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*

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*

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

**Inscription
GRATUITE**

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



**INSCRIPTION
EN LIGNE**