



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
GRAND EST

RENCONTRES SANTÉ

# PRENDRE *soin de soi*



26, 27 octobre,  
2 & 3 novembre 2022

de 14h à 16h30



**CENTRE SOCIAL &  
CULTUREL ANDRÉ DHOTEL**  
88 rue Albert Poulain  
**CHARLEVILLE-MÉZIÈRES**



## CYCLE DE 4 ATELIERS DESTINÉS AUX SENIORS

animés par une socio-  
esthéticienne pour renforcer  
l'estime de soi, favoriser  
l'autonomie des seniors et  
adopter des comportements  
favorables de santé.

**PROGRAMME GRATUIT**  
**DÉTAILS AU VERSO**

Inscription  
**GRATUITE**

Mutualité Française

Grand Est

06 49 85 62 31

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



**INSCRIPTION  
EN LIGNE**



**#Rencontresanté**



Les partenaires :

**ANDRÉ DHÔTEL**  
CENTRE SOCIAL ET CULTUREL

**HABITAT**

**08**





**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**

GRAND EST



## ATELIERS

### **PRENDRE** *soin de soi*

#### **LE PROGRAMME**

Toutes les rencontres  
santé du programme  
sont gratuites

#### **EXPRESSION DE SOI & CONNAISSANCES DES AUTRES**

Mercredi 26 octobre

#### **AUTO-ÉVALUATION POSITIVE & GESTION DES ÉMOTIONS**

Jeudi 27 octobre

#### **COMMUNICATION NON-VERBALE**

Mercredi 2 novembre

#### **COLORIMÉTRIE : MISE EN VALEUR DU VISAGE ET DE LA SILHOUETTE**

Jeudi 3 novembre

Les ateliers (places limitées) ont lieu de 14h à 16h30  
au Centre Social & Culturel André Dhotel  
88 rue Albert Poulain - CHARLEVILLE-MÉZIÈRES

Inscription  
**GRATUITE**

Mutualité Française  
Grand Est  
06 49 85 62 31  
[inscription@mfge.fr](mailto:inscription@mfge.fr)



**INSCRIPTION  
EN LIGNE**