

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

Inscription
GRATUITE
Mutualité Française
Grand Est
06 49 85 62 31
inscription@mfgfe.fr



**INSCRIPTION
EN LIGNE**



#Rencontresanté



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**

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 Dhôtel
88 rue Albert Poulain - CHARLEVILLE-MÉZIÈRES

Inscription
GRATUITE

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



**INSCRIPTION
EN LIGNE**