

RENCONTRES SANTÉ

SENIORS EN SANTÉ

Seniors enchantés



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
GRAND EST



Film-débat

De plus en plus en vie

9 NOVEMBRE 2022

de 14h à 16h



SALLE DE LA LAUB

12 rue St Grégoire

MUNSTER



Le film-débat est suivi
d'ateliers sur le Bien vieillir
(gym douce, relaxation,
mémoire) qui ont lieu tous
les mercredis du **16 AU
30 NOVEMBRE 2022**
de 9h30 à 11h30
à la salle des fêtes
de **MUNSTER**

Inscription
GRATUITE

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



**INSCRIPTION
EN LIGNE**



#Rencontresanté



Les partenaires :



PROGRAMME GRATUIT



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

GRAND EST



SENIORS EN SANTÉ

Seniors enchantés

LE PROGRAMME

FILM-DÉBAT
DE PLUS EN PLUS EN VIE
Mercredi 9 novembre 2022

de 14h-16h
Salle de la Laub
12 rue St Grégoire - MUNSTER

ATELIERS

GYM DOUCE

Un atelier pour découvrir des exercices de renforcement musculaire visant à conserver sa mobilité
Mercredi 16 novembre

RELAXATION ET BIEN-ÊTRE

Un atelier pour découvrir des activités de relaxation et des gestes bénéfiques à la santé
Mercredi 23 novembre

MÉMOIRE

Un atelier s'appuyant sur des jeux pour mettre en place des stratégies de renforcement de la mémoire basées sur l'observation, la dextérité et la réflexion.
Mercredi 30 novembre

*Les ateliers ont lieu de 9h30 à 11h30
à la Salle des fêtes (sous-sol),
2 place de la salle des fêtes - MUNSTER*

Inscription
GRATUITE

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



**INSCRIPTION
EN LIGNE**