



SENIORS GARDEZ LA FORME !

SÉANCE DE PRÉSENTATION

JEUDI
3 NOVEMBRE 2016
DE 14H15 À 16H

À LA-CHAPELLE-ST-LUC
ESPACE VICTOR HUGO
14 RUE BERNARD PALISSY
ATELIERS GRATUITS

DE NOVEMBRE 2016
À JUIN 2017
Ateliers santé
à destination des seniors
de 60 ans et plus

ATELIERS FINANÇÉS
PAR LA MUTUALITÉ
FRANÇAISE
ET LA CARSAAT

SENIORS

GARDEZ LA FORME !

6 ATELIERS SUR L'ALIMENTATION DE NOVEMBRE À DÉCEMBRE 2016

animés par une diététicienne

- Les besoins alimentaires des seniors
- Le rôle de l'alimentation dans les pathologies
- Un atelier cuisine pratique

1 ATELIER RELAXATION EN DÉCEMBRE 2016 *animé par une sophrologue*

12 ATELIERS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET 2 BILANS MÉDICO-SPORTIFS INDIVIDUELS

DE JANVIER À AVRIL 2017 animés par une animatrice sportive

- Le renforcement musculaire
- La souplesse
- L'équilibre
- La prévention des chutes

Possibilité
de participer
à une ou
plusieurs
thématiques

1 ATELIER SOMMEIL DES SÉNIORS EN FÉVRIER 2017 *proposé par un médecin*

2 ATELIERS SUR LE BON USAGE DU MÉDICAMENT

EN MAI 2017 animés par une pharmacienne

- L'automédication
- Les médicaments et les seniors
- La gestion de sa pharmacie familiale

1 ATELIER SANTÉ SEXUELLE ET AFFECTIVE

EN MAI 2017 animé par une professionnelle

1 ATELIER SUR LA PRÉVENTION DE LA QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR

EN MAI / JUIN 2017 réalisé par une animatrice santé

- Les sources de polluants à l'intérieur des habitations
- La conception de ses produits ménagers
- Les différents labels et nouveaux pictogrammes



Contact :

Secrétariat de la Mutualité Française Champagne-Ardenne
Tél. : 03 26 84 51 73 - secretariat@mutualite-champagne-ardenne.fr

COUPON-RÉPONSE

"SENIORS, GARDEZ LA FORME !" À LA-CHAPELLE-SAINT-LUC

Pour vous inscrire, merci d'envoyer le coupon-réponse à la Mutualité Française Champagne-Ardenne, 11 rue des Élus - 51100 Reims, **avant le 20 octobre 2016.**

NOM : PRÉNOM :

ADRESSE POSTALE :

CODE POSTAL : VILLE :

TÉLÉPHONE : MAIL :

THÉMATIQUES CHOISIES [À COCHER] :

- ☐ Alimentation des seniors
- ☐ Activités de relaxation
- ☐ Activité physique adaptée

- ☐ Sommeil des seniors
- ☐ Bon usage des médicaments
- ☐ Relations sexuelles et affectives
- ☐ Air intérieur

Vous pouvez également vous renseigner et vous inscrire auprès de notre secrétariat :
Tél. : 03 26 84 51 73 - secretariat@mutualite-champagne-ardenne.fr



Appelez le :

3935

Prix d'un appel local à partir d'un poste fixe

**PRIORITÉ SANTÉ MUTUALISTE,
LE NOUVEAU SERVICE
QUI VOUS ÉCOUTE, VOUS INFORME
ET VOUS ACCOMPAGNE**

**Vous vous posez des questions sur votre santé ?
Au côté de votre médecin traitant, Priorité Santé
Mutualiste vous aide à y répondre.**

Maladies cardio-vasculaires, cancer, dépendance au tabac, à l'alcool ou au cannabis, maintien de l'autonomie des personnes âgées ou en situation de handicap...

D'un simple appel, accédez à une information de qualité et à un accompagnement personnalisé.



CHAMPAGNE-ARDENNE

**LA MUTUALITÉ FRANÇAISE
CHAMPAGNE-ARDENNE
FÈDÈRE LA QUASI-TOTALITÉ
DES MUTUELLES SANTÉ DE LA RÉGION**

Aujourd'hui, 750 000 personnes sont protégées par nos mutuelles, organismes à but non lucratif fondés sur des principes de solidarité et de non discrimination.

La Mutualité Française Champagne-Ardenne s'engage dans le champ de la prévention et de la promotion de la santé. En invitant chacun à devenir acteur de sa santé et non plus seulement consommateur de soins, la Mutualité Française Champagne-Ardenne favorise l'autonomie, le respect de chacun et la solidarité.



POUR TOUT RENSEIGNEMENT :

MUTUALITÉ FRANÇAISE CHAMPAGNE-ARDENNE
11 rue des Élus - 51100 Reims

Contact :

Secrétariat de la Mutualité Française Champagne-Ardenne
Tél. : 03 26 84 51 73
secretariat@mutualite-champagne-ardenne.fr
www.champagneardenne.mutualite.fr

EN PARTENARIAT AVEC :