

RENCONTRES SANTÉ

SENIORS EN SANTÉ

Seniors enchantés



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
GRAND EST



Film-débat

De plus en plus en vie

22 SEPTEMBRE 2022

de 14h à 16H



FOYER SAINTS PIERRE & PAUL
4 Rue de l'Abbé Weissrock

HOCHFELDEN



Inscription
GRATUITE

Mairie de Hochfelden
mairie@hochfelden.fr
03 88 89 07 89

Le film-débat est suivi
d'ateliers sur le Bien vieillir
(sommeil, trucs et astuces pour
garder la forme & psychologie
positive) qui ont lieu du

18 OCTOBRE 2022

AU 9 FÉVRIER 2023

**AU FOYER SAINTS PIERRE ET
PAUL À HOCHFELDEN**

PROGRAMME GRATUIT



#Rencontresanté



Les partenaires :





**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

GRAND EST



SENIORS EN SANTÉ

Seniors enchantés

LE PROGRAMME

**FILM-DÉBAT
DE PLUS EN PLUS EN VIE**
Jeudi 22 septembre 2022

ATELIERS

TRUCS ET ASTUCES POUR GARDER LA FORME
*2 ateliers pour se tester & apprendre des exercices
de renforcement musculaire, d'équilibre & de détente*
Mardi 18 et 25 octobre 2022

PSYCHOLOGIE POSITIVE
*3 ateliers pour apprendre à positiver sur soi, sur
ce qui nous entoure et développer ses atouts et ses forces*
Vendredi 2, 9 et 16 décembre 2022

SOMMEIL
*3 ateliers pour comprendre le fonctionnement
du sommeil et les modifications de celui-ci liées à l'âge*
Jeudi 12, 26 janvier et 9 février 2023

*Le ciné-débat et les ateliers ont lieu de 14h à 16h
au Foyer Saints Pierre et Paul
4 Rue de l'Abbé Weissrock à HOCHFELDEN*

Inscription
GRATUITE

Mairie de Hochfelden
mairie@hochfelden.fr
03 88 89 07 89