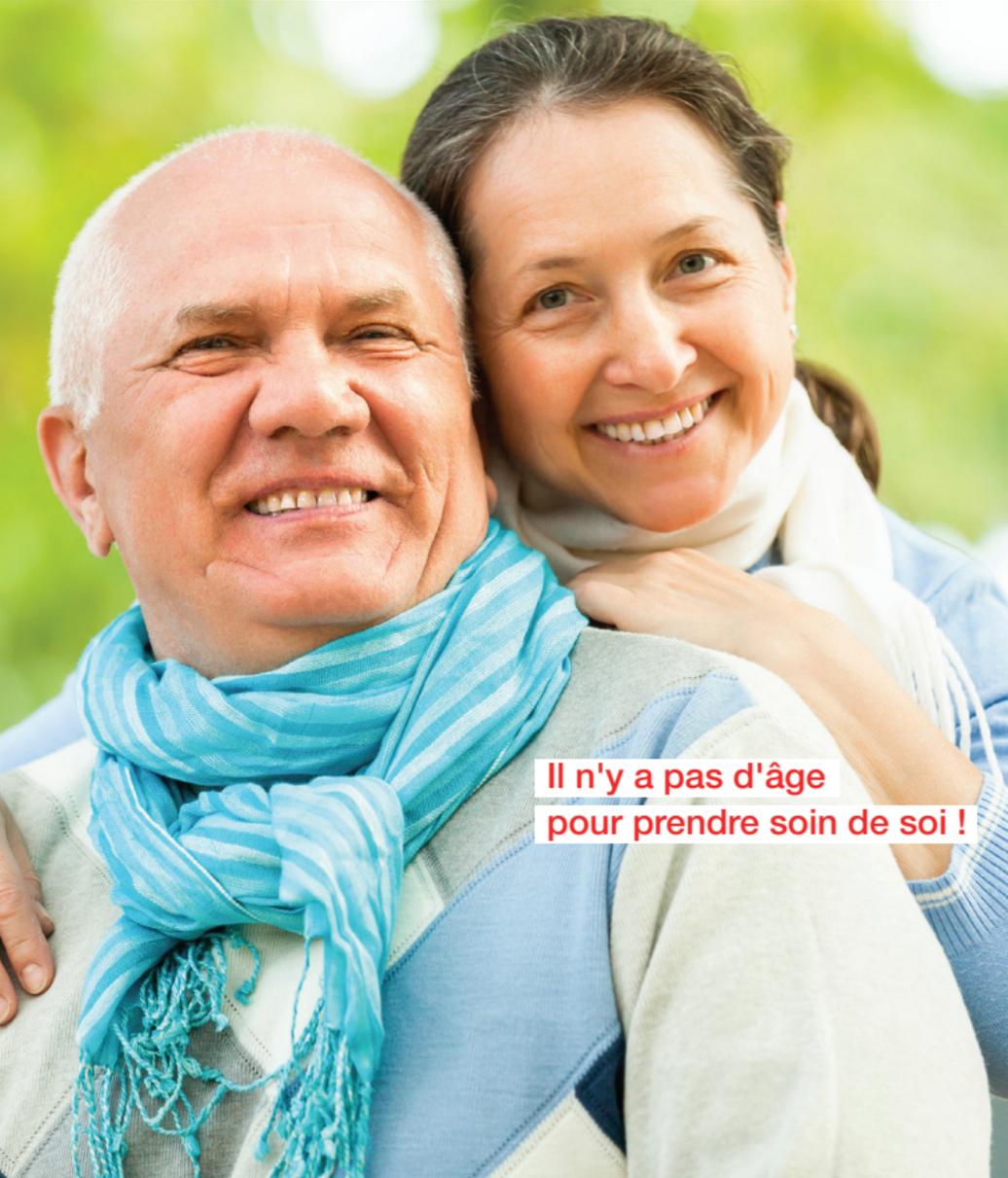


Seniors, soyez acteurs de votre santé

■ Ateliers de prévention santé gratuits et ouverts à tous

Participez aux **6 ATELIERS** organisés
à la **MARPA LA VIGNE SEGUIN**,
2 chemin des gendarmes, 55500
Dammarie-sur-Saulx.



**Il n'y a pas d'âge
pour prendre soin de soi !**

La MSA Marne Ardennes Meuse et la MARPA La Vigne Seguin en partenariat avec l'ILCG de Haute-Saulx vous proposent six ateliers autour du Bien Vieillir à Dammarie-sur-Saulx :

Jeudi 5 avril 2018 | 14h30

Atelier sur l'alimentation et la nutrition

"Pas de retraite pour la fourchette"

Jeudi 24 mai 2018 | 14H30

Atelier sur le sommeil

"Dormir quand on a plus vingt ans"

Jeudi 5 juillet | 14h30

Atelier sur la prévention des chutes et le rôle des sens dans la vie de tous les jours

"Des sens en éveil : équilibre préservé"

Jeudi 26 juillet | 14h30

Atelier sur la prévention des fractures et la préservation du capital osseux

"Faites de vieux os"

Jeudi 27 septembre | 14h30

Atelier sur l'intérêt de garder une bouche en bonne santé

"Une belle bouche pour de belles relations"

Jeudi 18 octobre | 14h30

Atelier sur la prévention des risques liés à l'automédication

"Le médicament, un produit pas comme les autres"

Pour plus de renseignements, contactez :
Claire Mangin, Travailleur social MSA Marne
Ardennes Meuse, 03 29 83 37 65.