



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
HAUTS-DE-FRANCE

RENCONTRE SANTÉ



SANTÉ DE NOS AÎNÉS AUTONOMES

➤ BALADES SANTÉ

Les jeudis
18 & 25 sept.
2 & 9 oct. 2025



DE 14H À 16H30



DROCOURT



**OUVERT À TOUS DÈS 60 ANS
ET PLUS**



Nos partenaires



Pas-de-Calais
Mon Département



DES CONSEILS PRATIQUES :

- Manger avec plaisir et santé → **18/09**
- Prendre soin de mon sommeil → **25/09**
- Les bienfaits de l'activité physique → **02/10**
- Serein dans ma vie → **09/10**

Chaque séance se compose d'un **temps d'information** suivi d'une **balade santé** sur la thématique.

Balades accessibles de 2 à 3 km.

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ **CCAS de Drocourt**
03 21 13 99 26
ccas@mairie-drocourt.fr



#Rencontresanté

PROGRAMME

➤ MANGER AVEC PLAISIR ET SANTÉ

Jeudi 18 septembre 2025 | De 14h à 16h30

Mairie de Drocourt (salle du Conseil)

49 route d'Arras 62320 DROCOURT



Quels sont les besoins spécifiques en matière d'alimentation à partir de 60 ans ? Comment prendre du plaisir à manger tout en prenant soin de sa santé ? Approfondissez vos connaissances et balayez les idées reçues puis partez en balade à la découverte des plantes sauvages comestibles et clôturez cet après-midi sur une dégustation.

Animé par un chargé de prévention et une guide nature



➤ PRENDRE SOIN DE MON SOMMEIL

Jeudi 25 septembre 2025 | De 14h à 16h30

Salle Agora - 184 route d'Arras 62320 DROCOURT

A quoi sert le sommeil ? Comment évolue-t-il avec l'âge ? Quels conseils pour améliorer la qualité de son sommeil ? Rejoignez-nous pour un temps d'information et de conseils puis, en balade, découvrez des techniques pour favoriser un sommeil serein grâce à la sophrologie.

Animé par un chargé de prévention et une sophrologue

➤ LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Jeudi 2 octobre 2025 | De 14h à 16h30

Salle Agora - 184 route d'Arras 62320 DROCOURT



Qu'est-ce que l'activité physique ? Quels sont ses bienfaits ? Quels sont les changements physiologiques liés à l'avancée en âge ? Venez échanger et approfondir vos connaissances puis participez à une balade santé où vous découvrirez des exercices reproductibles.

Animé par un chargé de prévention et un enseignant en activité physique adaptée



➤ SEREIN.E DANS MA VIE

Jeudi 9 octobre 2025 | De 14h à 16h30

Mairie de Drocourt (salle du Conseil)

49 route d'Arras 62320 DROCOURT

Trouvez des explications et des conseils pour mieux comprendre et gérer son stress après 60 ans au cours d'une intervention puis laissez-vous envelopper par la nature lors d'une balade sophrologique pour prendre soin de votre bien-être mental et émotionnel.

Animé par un chargé de prévention, une psychologue et une sophrologue

