



Action sociale Agirc-Arrco
Comité régional de coordination
Alsace



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

MARS 2017



LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST,
L'ASSOCIATION ATOUT AGE ALSACE & ET LES CAISSES DE RETRAITE AGIRC ARRCO
METTENT EN PLACE À ALTENSTADT (67) LES RENCONTRES SANTÉ :

DÉPRESSION, COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR !

La dépression, ce n'est pas un "mal-être" passager, ni un "coup de déprime". Pour pouvoir parler de dépression, il faut, selon le Ministère des Affaires Sociales et de la Santé, que "ces perturbations de l'humeur soient multiples et bien caractérisées, qu'elles se manifestent de façon (quasi) permanente pendant une période supérieure à deux semaines, et qu'elles entraînent une gêne importante au niveau affectif, social, professionnel ou dans d'autres domaines importants de la vie." Ces symptômes dépressifs sont répandus et touchent indifféremment des personnes de tous les âges, de tous les milieux et de tous les styles de vie.

Forts de ce constat, La Mutualité Française Grand Est, l'Association Atout Age Alsace (CARSAT, MSA et RSI) et les Caisses de retraite AGIRC ARRCO se mobilisent et proposent aux personnes âgées d'au moins 55 ans un cycle de trois conférences consacrées au thème de la dépression afin de contribuer au vieillissement en bonne santé de cette population.

Toutes les conférences auront lieu à la salle communale de la rue principale à Altenstadt (67160), commune située près de Wissembourg dans le Bas-Rhin. Elles sont ouvertes à tous et nécessitent une inscription préalable.

☞ CONFÉRENCE "DÉPRESSION, DÉPRIME, STRESS : NE PAS CONFONDRE"

Jeudi 27 avril de 14h à 16h - Animée par F. Friederich (philosophe)

Cette Rencontre Santé a pour but d'informer sur les moyens permettant de faire la distinction entre un simple coup de blues et une dépression majeure.

☞ CONFÉRENCE "SOMMEIL ET DÉPRESSION"

Jeudi 4 mai de 14h à 16h - Animée par le Dr. Pfindel (médecin spécialiste du sommeil)

Cette Rencontre Santé a pour objectif d'informer sur les liens existants entre dépression et troubles du sommeil (réveils nocturnes, insomnies), symptômes révélateurs d'un état dépressif.

☞ CONFÉRENCE "L'ALIMENTATION ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, MES ARMES ANTI-DÉPRIME"

Jeudi 11 mai de 14h à 16h - Co-animée par S. Petey (diététicienne et nutritionniste)

et C. Léobold (chargée de projets Prévention Promotion Santé de la Mutualité Française Grand Est)

Cette Rencontre Santé a vocation à informer des impacts positifs et négatifs sur l'humeur de l'alimentation et de l'activité physique.

📞 Renseignements et inscriptions : 03 26 84 51 73 ou dfamiliari@mfge.fr

www.grandest.mutualite.fr



Présidée par Laurent MASSON, la Mutualité Française Grand Est rassemble près de 180 mutuelles (qui protègent plus de 2,6 millions de personnes, soit 47% de la population) et gère 131 services de soins et d'accompagnement. Véritable mouvement social, elle fonde son action sur le respect de la dignité des personnes, la solidarité, la démocratie, l'indépendance et la responsabilité. Elle représente et défend les mutuelles et leurs adhérents, anime et coordonne la vie mutualiste régionale, apporte des services aux mutuelles (formation, communication) et met en œuvre des actions de prévention et de promotion de la santé auprès de leurs adhérents et de la population.

Votre **CONTACT
COMMUNICATION** :

Cécile **MOFFROID**

> 06 88 82 95 81

cmoffroid@mfge.fr