

LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST ET SES PARTENAIRES METTENT EN PLACE
À SEDAN LE 31 MAI PROCHAIN UN CINÉ-DÉBAT CONSACRÉ AU DOCUMENTAIRE :

"DE PLUS EN PLUS DE VIE"

L'avancée en âge s'accompagne de nombreux changements qu'il n'est pas toujours aisé d'appréhender seul. Accepter et comprendre l'évolution de son corps, trouver de nouvelles habitudes de sommeil, ajuster son alimentation, conserver des rapports de qualité avec autrui sont autant de défis à relever au quotidien.

Souhaitant promouvoir des habitudes de vie favorables au vieillissement en bonne santé, la **Mutualité Française Grand Est** (en partenariat avec l'association Prévention routière, la Ville de Sedan et l'Association Mobilité Insertion Emploi (A.M.I.E) des Ardennes), met en place en mai, juin et juillet 2018 le programme "**Seniors, en santé, seniors enchantés !**" à destination des seniors âgés de plus de 60 ans.

Ce programme de prévention, visant à orienter chaque individu vers la découverte et la valorisation de ses propres ressources, débutera par un temps de **ciné-débat baptisé "De plus en plus de vie"**. Ce film documentaire de 52 minutes, réalisé par l'association Aiguemarine, vise à faire évoluer le regard de la société sur le vieillissement, mais aussi des personnes âgées sur elles-mêmes. Le temps d'échange qui suivra la diffusion de ce documentaire a quant à lui vocation à débloquent la parole et à enrichir les uns et les autres par le partage d'expériences.

Ciné-débat : **JEUDI 31 MAI À 14H**

Amphithéâtre Pierre Mendès France, Corne de Soisson, rue des Anciens d'Afrique du Nord à SEDAN

A l'issue du ciné-débat, il sera proposé aux participants de s'inscrire à la seconde étape du programme composée d'ateliers théoriques et pratiques :

- **8 juin, 14h-16h** : séance de sensibilisation "La dépression : mieux la comprendre pour mieux la prévenir"
- **11 juin, 14h-16h** : "Seniors et conduite" - composé d'une première séance sur le code de la route (rappel de sécurité, nouveaux panneaux, sens giratoires...) et d'une seconde séance "bilan de conduite automobile" animé par un moniteur d'auto-école [*date à définir avec les participants*]
- **19, 26 juin et 3 juillet, 14h-16h** : "Initiation à la sophrologie" - composée de 3 séances consacrées à la détente, au bien-être et aux techniques de respiration.

L'ensemble de ces ateliers se déroulera à Sedan. Le lieu sera précisé lors du ciné-débat.

① Renseignements et inscriptions : **06 49 85 62 31 - inscription@mfge.fr**

Gratuit et ouvert à tous