

LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST ET SES PARTENAIRES METTENT EN PLACE
À VERDUN LE 15 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 le Centre social et culturel Glorieux Cité Verte, met en place en mai, juin et juillet 2018 le programme "**Seniors, en santé, seniors enchantés !**" à destination des habitants de Verdun 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. Il propose des idées créatives pour enrichir sa retraite et donne des pistes concrètes et applicables par tout un chacun pour cultiver et conserver sa joie de vivre. 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 : **MARDI 15 MAI DE 14H À 17H**

Centre social Glorieux Cité Verte, 73 rue de Pierre Demathieu à VERDUN

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 :

- 29 mai et 5 juin : 2 ateliers consacrés à la nutrition "Seniors et gourmets : saveurs, plaisir et convivialité",
- 19 et 26 juin : 2 ateliers "Sommeil et détente" (comprenant notamment une initiation à la relaxation et à la sophrologie).
- 3 juillet : 1 initiation aux gestes qui sauvent animée par les sapeurs-pompiers de la Meuse.

L'ensemble de ces ateliers se déroulera au Centre social Glorieux Cité Verte, 73 rue de Pierre Demathieu.

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

Gratuits et ouverts à tous