

LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST & SES PARTENAIRES METTENT EN PLACE
À BOLLWILLER À PARTIR DU 19 JUIN UN CYCLE DE TROIS CONFÉRENCES BAPTISÉ :

"DÉPRESSION COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR"

La dépression peut survenir à tous les moments de la vie, mais il existe des âges où l'on est plus vulnérable, notamment après 55 ans. 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."*

Très engagée dans le domaine de la Prévention santé, la Mutualité Française Grand Est (en partenariat avec la Ville de Bollwiller, l'Agirc Arrco Alsace, l'association Atout Âge Alsace et la MJC de Bollwiller) se mobilise et propose aux seniors de plus de 55 ans un cycle de trois conférences consacrées au thème de la dépression afin de contribuer au vieillissement en santé de cette population.

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

Mardi 19 juin de 14h30 à 16h30 - Animée par F. Friederich (philosophe)

Objectif : s'informer sur les moyens permettant de faire la distinction entre coup de blues et dépression majeure.

CONFÉRENCE "SOMMEIL ET DÉPRESSION : QUELS LIENS ?"

Mardi 26 juin de 14h30 à 16h30 - Animée par une sophrologue

Objectif : aborder les liens existant entre dépression et troubles du sommeil (réveils nocturnes, insomnies), symptômes révélateurs d'un d'état dépressif.

CONFÉRENCE "ALIMENTATION & ACTIVITÉ PHYSIQUE : MES ARMES ANTI-DÉPRIME"

Mardi 3 juillet de 14h30 à 16h30 - Co-animée par S. Petey (diététicienne et nutritionniste) et F. Anstotz (chargé de projets Prévention promotion santé, spécialisé en médiation par le sport)

Objectif : évoquer les impacts positifs et négatifs sur l'humeur de l'alimentation et de l'activité physique.

Toutes les conférences se dérouleront à la MJC de Bollwiller, 22 rue de Soultz à BOLLWILLER

📍 Renseignements et inscriptions obligatoires : 06 49 85 62 31 - inscription@mfge.fr

Gratuit et ouvert à tous sous réserve d'inscription préalable