



Communiqué de *presse*

Mars 2019



La Mutualité Française Grand Est & ses partenaires mettent en place à Erstein dès le 24 avril 2019 un cycle de trois conférences gratuites et ouvertes à tous intitulé :

“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 d'Erstein, le Comité Régional de Coordination de l'Action Sociale Agirc-Arrco d'Alsace, l'association Atout Âge Alsace (Carsat Alsace-Moselle, MSA, Sécurité Sociale des Indépendants et CNRACL) et l'association Erstein cinéma, se mobilisent et proposent 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.

■ **24.04.19** : conférence “Déprime, dépression et stress : ne pas confondre” - animée par Francine Friederich (philosophe).

■ **07.05.19** : conférence “Alimentation & activité physique : mes armes anti-déprime” - animée par Stéphanie Petey (diététicienne) et Florian Anstotz (chargé de projets Prévention promotion santé, spécialisé en médiation par le sport).

■ **21.05.19** : conférence “Sommeil et dépression : quels liens ?” - animée par Emmanuelle Guillon (sophrologue).

Le Centre de Prévention Bien Vieillir Agirc Arrco Grand Est Strasbourg, représenté par le Dr Michel Freund, offrira également, lors de chaque rencontre, la possibilité à tous les participants de s'inscrire à un bilan de santé psycho-médico-social gratuit.

Les trois conférences auront lieu de 14h à 16h au Cinéma L'Amitié, rue Jean Philippe Bapst à Erstein.

Gratuit et accessible à tous, sous réserve d'inscription.

**Infos
et inscriptions :**
06 49 85 62 31
inscription@mfge.fr

Présidée par Laurent MASSON, la Mutualité Française Grand Est rassemble près de 160 mutuelles, qui protègent plus de 2,4 millions de personnes, soit 42% de la population. 157 services de soins et d'accompagnement proposent une offre de santé globale sur l'ensemble du territoire. 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 oeuvre des actions de prévention et de promotion de la santé auprès de leurs adhérents et de la population.



Votre contact *presse* :

Cécile MOFFROID
06 88 82 95 81
cmoffroid@mfge.fr

grandest.mutualite.fr