



# Communiqué de *presse*

Avril 2019



La Mutualité Française Grand Est, le Conseil départemental 54 & leurs partenaires mettent en place à Jarny dès le 30 avril un programme de prévention à destination des seniors intitulé

## “SENIORS EN SANTÉ, SENIORS ENCHANTÉS”

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 (MFGE) et le Conseil départemental de Meurthe-et-Moselle, en partenariat avec la Communauté de Communes Orne Lorraine Confluences, la Fédération générale des retraités du chemin de fer, l'Instance locale de coordination gérontologique de Jarny, L'Amicale des retraités et personnes âgées et le Club “Cœur et santé” mettent en place dès le 30 avril le programme “Seniors, en santé, seniors enchantés !” à destination des personnes âgées de plus de 60 ans de la commune de Jarny et de ses environs.** Ce programme de prévention a pour objectif d'orienter chaque individu vers la découverte et la valorisation de ses propres ressources.

■ **30.04 - 14h** : film-débat intitulé “De plus en plus en vie !” coanimé par un médecin gériatre et une chargée de projets Prévention de la Mutualité Française Grand Est / infirmière. Objectifs : renforcer les connaissances des participants leur permettant de maintenir leur capital santé, favoriser l'expression, l'échange et le lien social entre participants. **À la salle de cinéma espace Gérard Phillippe, 3 rue Clément Humbert à Jarny.**

■ **11.06 - 14h** : conférence “Bon usage du médicament” (qu'est ce qu'un principe actif, parcours du médicament de la prescription à son élimination et prévention des risques associés), animée par une chargée de projets Prévention de la MFGE et un pharmacien. **À la salle de cinéma espace Gérard Phillippe, à Jarny.**

■ **28.05 et 04.06 - 14h30-16h30** : ateliers “Sommeil des seniors” coanimé par une chargée de projets Prévention de la MFGE et une sophrologue. 1<sup>er</sup> atelier théorique pour comprendre son sommeil et l'évolution avec l'âge. 2<sup>e</sup> atelier pratique visant à apprendre des techniques de relaxation et prendre conscience de son corps et de son souffle. **EHPAD Les Lilas, 65 rue Emile Zola à Jarny.**

■ **20.06 - 14h-17h + 27.06 - 14h-16h** : ateliers “self-défense” et “Aïkido”, animés deux éducateurs sportifs. Objectifs : prendre confiance en soi, apprendre à évaluer et gérer une situation de stress et expérimenter une nouvelle manière de faire une activité physique. **Salle Saint Exupéry à Jarny.**

**Ce programme est entièrement gratuit et accessible à tous.**

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

**grandest.mutualite.fr**