



Communiqué de *presse*

Mai 2019



La Mutualité Française Grand Est et ses partenaires mettent en place à Saint-Mihiel dès le 6 mai 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), en partenariat avec l'Agence Régionale de Santé, l'Instance Locale de Coordination Gérontologique de la Meuse, le Conseil départemental de la Meuse, l'ADMR, la Ville de Saint-Mihiel, la MSA, le réseau ADOR et le Pôle d'Equilibre Territorial et Rural Cœur de Lorraine, mettent en place dès le 6 mai le programme “Seniors, en santé, seniors enchantés !” à destination des personnes âgées de plus de 60 ans de la commune de Saint-Mihiel 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.

■ **06.05 / 9h30** : film-débat intitulé “De plus en plus en vie !” et présentation de l'ensemble du programme. Coanimé par Karina Durand, chargée de projets Prévention de la Mutualité Française Grand Est / infirmière et les partenaires du projet. Objectifs : renforcer les connaissances des participants leur permettant de maintenir leur capital santé, favoriser l'expression, l'échange et le lien social entre participants.

■ **14.05 + 28.05 + 11.06 / 14h-16h** : ateliers “Comprendre la dépression pour mieux réagir” - Animé par Marielle Bedrune, psychologue. Objectifs : permettre aux participants de différencier, de comprendre et de prévenir la dépression, la déprime et le stress.

■ **04.06 / 14h30** : conférence “Bon usage du médicament”, animée par Karina Durand, chargée de projets Prévention de la Mutualité Française Grand Est / infirmière et les partenaires du projet. Objectifs : comprendre ce qu'est ce qu'un principe actif, prendre conscience du parcours du médicament de la prescription à son élimination et aborder la question de la prévention des risques associés.

■ **17.06 + 25.06 / 14h-16h** : ateliers “Se rencontrer, s'aimer seniors” - Animé par Marie Paglia, consultante en relations humaines. Objectifs : découvrir sa jeunesse émotionnelle, partager la créativité amoureuse et prendre conscience de la liberté qu'apporte la maturité.

Le ciné-débat et les conférences auront lieu salle Mangeot à l'Office du tourisme de Saint-Mihiel (rue du Palais de Justice) et les ateliers à la salle Corbier à la Mairie de Saint-Mihiel.

Ce programme est entièrement gratuit et accessible à tous.

**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