



Communiqué de *presse*

Juin 2019



La Mutualité Française Grand Est, le CRCAS Agirc-Arrco de Champagne-Ardenne Lorraine & leurs partenaires proposent à Bras-sur-Meuse dès le 13 juin un cycle de trois conférences 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 engagées dans le domaine de la Prévention santé, la Mutualité Française Grand Est et le Comité Régional de Coordination de l'Action Sociale Agirc-Arrco de Champagne-Ardenne Lorraine, en partenariat avec le Conseil départemental de la Meuse, l'Instance Locale de Coordination Gérontologique de la Meuse et la ville de Bras-sur-Meuse, se mobilisent et proposent aux seniors de plus de 55 ans de la commune et de ses environs un cycle de trois conférences consacrées au thème de la dépression afin de contribuer au vieillissement en santé de cette population.

■ **13.06.19** : conférence “Déprime, dépression et stress : ne pas confondre”

- animée par Francine Friederich (philosophe).

■ **20.06.19** : conférence “Sommeil et dépression : quels liens ?” - animée par le Dr José

Médina, chef d'unité au centre de sommeil et de vigilance CEREVES

■ **27.06.19** : conférence “Alimentation & activité physique : mes armes anti-déprime” - animée par Anne-Laure Fruit, diététicienne et éducatrice sportive.

Les trois conférences auront lieu de 14h à 16h à la Maison du Temps Libre
Chemin de l'écluse à Bras-sur-Meuse.

Gratuit et accessible à tous, sous réserve d'inscription, dans la limite des places dispo-

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