



Communiqué de *presse*

Septembre 2019



La Mutualité Française Grand Est, la Nef des Jouets & leurs partenaires mettent en place à Soultz à partir du 3 octobre 2019 un programme de prévention santé 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 et la Nef des Jouets, en partenariat avec la Ville de Soultz, le Conseil départemental du Haut-Rhin et la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie du Haut-Rhin, mettent en place à Soultz dès le 3 octobre le programme “Seniors, en santé, seniors enchantés !” à destination des personnes âgées de plus de 60 ans de la commune 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.

■ **03.10.19 / 14h15** : présentation du programme

■ **10.10.19 / 14h15** : conférence-débat “L'alimentation des seniors”

+ **16.10.19 / 9h30** : atelier intergénérationnel “Kim”

En prenant de l'âge, les besoins nutritionnels évoluent. Alors comment adopter une alimentation adaptée aux plus de 55 ans et prévenir l'apparition de pathologies liées à l'âge ? Réponses lors de ces deux rendez-vous.

■ **23.10.19 / 9h30** : conférence-débat suivie d'un atelier “Les bienfaits de la réflexologie plantaire”

La réflexologie plantaire utilise le processus d'autoguérison naturel du corps. Représentation miniature du corps, chaque zone du pied correspond à un organe ou une partie de corps humain. La réflexologie consiste à soulager le corps par le pied en stimulant ces points.

■ **24.10.19 / 14h15** : atelier d'art-thérapie

L'art thérapie permet d'exprimer ses ressentis, émotions, et sensations grâce aux outils de création artistique : dessin, peinture, écriture... Ici, la valeur artistique importe peu : l'enjeu est thérapeutique.

Toutes les conférences et tous les ateliers auront lieu à la Nef des Jouets, 12 rue Jean Jaurès à Soultz.

Ce programme est entièrement gratuit et accessible à tous sur 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