



# Communiqué de *presse*

Décembre 2019

La Mutualité Française Grand Est et le Centre communal d'action sociale de Toul mettent en place à Toul à partir du 14 janvier 2020 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 le Centre communal d'action sociale de Toul mettent en place à Toul dès le 14 janvier 2020 le programme “Seniors en santé, seniors enchantés !” à destination des personnes âgées de plus de 60 ans de la commune et du pays des Terres de Lorraine. Ce programme de prévention a pour objectif d'orienter chaque individu vers la découverte et la valorisation de ses propres ressources.

■ **14.01.20** : film-débat “De plus en plus en vie”, qui aborde différentes thématiques liées à la santé des seniors (activité physique, santé sensorielle avec la conduite, etc.) et des réflexions liées au vieillissement (vécu du passage à la retraite, stéréotypes d'âge) à travers différents témoignages.

Au cinéma Citéa, 12 rue de Rigny à Toul

■ **28.01.20** : atelier “Comprendre pour mieux me nourrir” - animé par une diététicienne.

Objectif : connaître les repères de consommation d'une alimentation équilibrée en faisant le point sur ses connaissances en termes de nutrition et sur ses croyances alimentaires.

Au Centre socio-culturel André Malraux, rue du Clos des grèves à Toul

■ **04.02.20** : atelier “Présenter ma santé à travers l'alimentation” - animé par une diététicienne.

Objectif : comprendre comment l'alimentation peut participer au maintien d'une bonne vue et réduire le risque de diabète et de maladies cardiovasculaires.

Au Centre socio-culturel André Malraux, rue du Clos des grèves à Toul

■ **11.02.20** : atelier “Etre acteur de sa consommation” - animé par une chargée de prévention santé formée à la santé environnement.

Objectif : apprendre à décrypter les étiquettes alimentaires, évoquer les additifs alimentaires et les modes de conservation des aliments.

A la Résidence Crosmarie (St Evre), 115 allée de la Louvière à Toul

Tous les ateliers auront lieu de 14h30 à 16h30.

**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**