



Communiqué de *presse*

Février 2019



La Mutualité Française Grand Est, la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie 54 & leurs partenaires lancent à Audun-le-Roman dès le 6 mars 2020 le programme :

“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 Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie en Meurthe-et-Moselle (pilotée par le Conseil départemental et l'ARS), en partenariat avec l'Association Dynam' Haut, le Club seniors ATLIPA, la ville & le CCAS d'Audun-le-Roman, **mettent en place à Audun-le-Roman dès le 6 mars 2020 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.

■ **06.03.20** : 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.

■ **30.03.20** : conférence “L'estime de soi se cultive” - animé par une consultante en relations humaines

■ **06.04.20** : conférence “Se préserver des maladies cardio-vasculaires et du diabète” - animé par un médecin généraliste

■ **27.04.20** : atelier “Détente et relaxation” - animé par une somato-praticienne

■ **04.05.20** : atelier “Détente et relaxation” - animé par une somato-praticienne

Le film-débat, les conférences et les ateliers auront lieu de 14h30 à 16h30 à la salle Aragon, 67 route de Birey à Audun-le-Roman.

Le programme est entièrement gratuit et accessible à tou.te.s 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. 158 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