



# Communiqué de *presse*

Octobre 2020



La Mutualité Française Grand Est & ses partenaires organisent dès le 8 octobre 2020 quatre rencontres santé en ligne visant à promouvoir des habitudes de vie favorables au vieillissement en bonne santé, intitulées

## “SENIORS EN SANTÉ, SENIORS ENCHANTÉS”

L'avancée en âge s'accompagne de nombreux changements qu'il n'est pas toujours aisé d'appréhender seul.e. 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, en partenariat avec la Conférence des financeurs du Bas-Rhin et la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie en Meurthe-et-Moselle, **organisent dès le 8 octobre une série de 4 conférences dans le cadre du programme “Seniors en santé, seniors enchantés !”** qui a pour objectif d'orienter chaque individu vers la découverte et la valorisation de ses propres ressources.

<b>08.10.2020</b>	14h-15h	conférence 1 “Seniors, votre santé est primordiale”
<b>15.10.2020</b>	10h-11h	conférence 2 “Sommeil : comment le (re)trouver ?”
<b>22.10.2020</b>	10h-11h	conférence 3 “L'activité physique, mon alliée santé”
<b>29.10.2020</b>	10h-11h	conférence 4 “Fourchette et retraite”

L'ensemble du programme “Seniors en santé, seniors enchantés !” se déroulera sur internet via la plate-forme sécurisée Livestorm. Les liens pour se connecter aux différentes sessions seront envoyés aux participants par mail après leur inscription (voir lien d'inscription dans l'encadré ci-côté).

Inscription  
obligatoire avant  
l'évènement :

<https://cutt.ly/Td09o7r>

Gratuit et ouvert à tou.te.s sous réserve d'inscription préalable.

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](mailto:cmoffroid@mfge.fr)

[grandest.mutualite.fr](https://www.grandest.mutualite.fr)