



Communiqué de *presse*

Novembre 2020



La Mutualité Française Grand Est et ses partenaires proposent dès le 24 novembre 2020 un cycle de trois web-conférences visant à contribuer au vieillissement en santé des + de 55 ans 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 engagée dans le domaine de la prévention santé, la Mutualité Française Grand Est, en partenariat avec la Carsat Alsace-Moselle et l'Action sociale des caisses de retraite complémentaires Agirc Arrco Alsace, Champagne-Ardenne et Lorraine, **se mobilise et propose aux seniors de plus de 55 ans un cycle de trois web-conférences intitulé "Dépression : comprendre pour mieux agir" consacrées au thème de la dépression afin de contribuer au vieillissement en santé de cette population.**

- | | | |
|-------------------|---------|--|
| 24.11.2020 | 14h-15h | web-conférence "Déprime, dépression et stress : ne pas confondre" |
| 01.12.2020 | 14h-15h | web-conférence "L'alimentation & l'activité physique : mes armes anti-déprime" |
| 08.12.2020 | 14h-15h | web-conférence "Sommeil et dépression : quels liens ?" |

Ce cycle de conférences sera animé par une philosophe, une sophrologue, une éducatrice sportive et une diététicienne.

En raison du contexte sanitaire actuel, ces rencontres santé sont organisées en visio sur la plateforme sécurisée Livestorm, via le lien proposé ci-côté.

[En cas de non-réception de mail de confirmation d'inscription, vérifier dans le dossier SPAM]

Inscription
obligatoire avant
la 1^e conférence :
<https://cutt.ly/kfZHIGj>

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

grandest.mutualite.fr