



# BIEN DANS SA TÊTE À LA RETRAITE

1 Cycle de 3 conférences en virtuel

Les 24.11.2021

30.11.2021 & 08.12.2021

de 14h00 à 15h30

## Dépression, comprendre pour mieux agir

**GRATUIT**

**24.11.2021** : « Stress, déprime & dépression : Ne pas confondre »

**30.11.2021** : « Sommeil et dépression : Quels liens ? »

**08.12.2021** : « L'alimentation et l'activité physique : Mes armes anti-déprime »



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



## Objectif des séances :

**24.11.2021** : « **Stress, déprime & dépression :**  
**Ne pas confondre** »

Vous vous sentez d'humeur maussade, fatigué(e), irritable, sans énergie, sans envie ... Simple coup de blues, déprime passagère ou réel état dépressif ? Animée par F. Friederich (philosophe), cette rencontre santé a pour but de **vous informer sur comment faire la distinction entre simple coup de blues et dépression majeure.**

**30.11.2021** : « **Sommeil et dépression : Quels liens ?** »

En ce moment vous êtes plutôt idées noires et nuits blanches ? Le syndrome dépressif et le sommeil sont en effet intimement liés. **Les réveils nocturnes, les insomnies sont souvent des symptômes révélateurs d'un d'état dépressif** : les soucis empêchant de dormir. Cette rencontre-santé a pour objectif de **vous informer sur les liens existants entre dépression et troubles du sommeil** et sera animée par Emmanuelle Guillon, sophrologue.

**08.12.2021** : « **L'alimentation et l'activité physique : Mes armes anti-déprime** »

La déprime affecte l'humeur, les pensées et le comportement, mais aussi le corps. Et si **votre alimentation et l'activité physique jouaient un rôle** ? Animée par S. Petey et F. Anstotz, cette rencontre santé a pour but de **vous informer sur comment l'alimentation et l'activité physique peuvent impacter positivement ou négativement votre humeur.**

**Atelier gratuit sur inscription - La participation à l'ensemble du cycle est préférable afin d'obtenir un message global de santé.**

## Renseignements et inscriptions :

Inscrivez-vous directement sur :

<https://app.livestorm.co/mutualite-francaise-grand-est/rencontre-sante-en-ligne-cycle-depression-comprendre-pour-mieux-agir-2021?type=detailed>

ou par téléphone au **03 89 20 79 43**

**POUR ALLER PLUS LOIN**

Ne ratez pas nos actualités, inscrivez-vous à notre newsletter !

Rendez-vous sur [www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr).

Tous les mois vous y trouverez un ensemble d'informations pour vous aider à **mieux vieillir.**

NOS PARTENAIRES

