



# Communiqué de *presse*

Septembre 2021



La Mutualité Française Grand Est & ses partenaires organisent à Vireux-Wallerand dès le 24 septembre des ateliers 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 l'Assurance maladie des Ardennes, la ville de Revin, le centre socio-culturel l'Alliance et l'Espace Quiétude de Givet, le centre social et culturel de Fumay et l'Association de développement viroquois, organisent à Vireux-Wallerand à partir du 24 septembre 2021 un programme de prévention santé intitulé “Seniors en santé, seniors enchantés !”, composé d'un temps de conférences et d'ateliers thématiques.

**24.09.2021 | 13h15-16h15** **3 conférences** [Centre social Le Lien rue du Ridoux à Vireux-Wallerand] :

- “Faire le point sur ses émotions par rapport à cette année particulière” animée par une psychologue
- “Méditation : détente, lâcher prise, accueillir ses émotions” animée par un praticien de méditation
- “Avoir un sommeil de qualité malgré l'anxiété ” animée par une chargée de prévention

Elles seront suivies d'ateliers thématiques en octobre et novembre sur le même territoire :

**08/15/22.10 | 14h-16h** **3 ateliers de méditation** animés par un praticien de méditation  
[Espace Quiétude, 6 quai de Meuse à Givet]

**18.11.2021 | 14h-16h** **atelier** “Prendre soin de sa santé : les vaccins, les suivis médicaux, les fausses informations” animé par une infirmière  
[Espace Rocheteau 46 av. Jean-Baptiste Clément à Revin]

**25.11.2021 | 14h-16h** **atelier** “Sommeil et médicaments” animé par une pharmacienne  
[Centre social rue Francis de Pressencé à Fumay]

Gratuit et ouvert à tou.te.s sous réserve d'inscription préalable. Pour participer à cet évènement, merci de vous munir de votre pass sanitaire valide, papier ou numérique (certificat de vaccination ou certificat de test négatif de moins de 72h).



Présidée par Laurent MASSON, la Mutualité Française Grand Est rassemble 136 mutuelles, qui protègent plus de 2,3 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@mfgfe.fr

**grandest.mutualite.fr**