



# Communiqué de *presse*

Octobre 2021



La Mutualité Française Grand Est & ses partenaires organisent à Oberhausbergen dès le 11 octobre des ateliers visant à promouvoir des habitudes de vie favorables au vieillissement en bonne santé, intitulés :

## “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. Réduire ses sources de stress, prendre du temps pour soi, se relaxer, cultiver et conserver sa joie de vivre 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 Domitys & la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie d'Alsace, organisent à Oberhausbergen dès le 11 octobre un programme de prévention santé intitulé “Seniors en santé, seniors enchantés !”, composé d'un temps de ciné-débat et d'ateliers.

**11.10.2021** | 14h-16h

**ciné-débat** autour d'une réflexion sur “Bien vieillir”. Le film propose de changer le regard que la société porte sur l'avancée en âge et met en lumière la place, l'aptitude et l'utilité des personnes retraitées qui ont à s'inscrire dans la vie sociale et à y jouer un rôle. Le débat sera animé par une psychologue clinicienne et neuropsychologue.

**14 et 18.10.21** | 14h-16h

**ateliers** “Sophrologie” animés par une sophrologue

**22.10.2021** | 14h-16h

**atelier** “Sophrologie” en piscine

Objectifs des ateliers de sophrologie :

- faire l'expérience de techniques faciles à pratiquer au quotidien pour faire baisser son niveau de stress & retrouver un sommeil de qualité
- prendre de conscience de sa capacité à calmer son anxiété par la pratique d'exercices doux et installer plus de confiance et de positif en soi

**08 et 22.11.21** | 14h-16h

**ateliers** “Rigologie” : yoga du rire, respiration consciente, sophrologie ludique, psychologie positive, jeux psychocorporels, méditation du rire. Après les ateliers les participants peuvent reproduire les exercices chez eux et les intégrer à leur quotidien.

Le ciné-débat et les ateliers sont gratuits et auront lieu à la Résidence Seniors Domitys, Les Etoiles d'Argent, 7 allée Saint-Sauveur Le Vicomte à Oberhausbergen.

En fonction des conditions impératives fixées par la réglementation, notamment le nombre de participants, le pass sanitaire pourra être demandé.

**Inscription obligatoire :**

06 49 85 62 31 ou  
inscription@mfge.fr

*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. 159 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](http://grandest.mutualite.fr)