



Communiqué de *presse*

Octobre 2021



La Mutualité Française Grand Est & ses partenaires organisent à Sarre-Union dès le 8 novembre 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 le CSC de Sarre-Union, la commune d'Oermingen et la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie d'Alsace, **organisent à Sarre-Union et Oermingen dès le 8 novembre un programme de prévention santé intitulé “Seniors en santé, seniors enchantés !”, composé d'un ciné-débat, d'une conférence et d'ateliers thématiques.**

08.11.2021 | 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 par Sabrina Bizon, psychologue et neuropsychologue.

16.11.2021 | 14h-16h

conférence-débat “Trucs & astuces pour garder la forme” animé par Florian Anstotz, chargé de Prévention & Promotion de la santé à la Mutualité Française Grand Est & éducateur sportif

23.11.2021 | 14h-16h

atelier “Engagement citoyen et projection à la retraite” animé par un bénévole et/ou un élu

30.11.2021

07.12.2021 | 14h-16h

14.12.2021

ateliers “Initiation à la sophrologie” animé par Valérie Wittmann, sophrologue

Le ciné-débat aura lieu au **Centre socio culturel, 26b rue de Phalsbourg à Sarre-Union**. La conférence et les ateliers se dérouleront quant à eux à la salle de la mairie, rue de la mairie à **Oermingen**.

Gratuit et ouvert à tou.te.s.

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