



Communiqué de *presse*

Novembre 2021



La Mutualité Française Grand Est & ses partenaires mettent en place à Vireux-Wallerand le 3 décembre une conférence consacrée à la question des émotions en ces temps de crise sanitaire, en clôture du programme :

“SENIORS EN SANTÉ, SENIORS ENCHANTÉS”

Le contexte tout aussi exceptionnel qu'incertain de la crise sanitaire du coronavirus a contribué à exacerber chez chacun des émotions avec lesquelles il n'est pas toujours facile de composer. « *Ce n'est pas parce que nous sommes tous en situation de crise que l'on dispose du même appareil psychique, a observé le psychiatre Michel Lejoyeux. Nous avons chacun à faire face à des situations extraordinairement inégales, avec des capacités de résistance et de résilience tout aussi disparates.* »

Souhaitant promouvoir des habitudes de vie favorables au vieillissement en bonne santé, aussi bien physique que mentale, 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 le 3 décembre 2021 une conférence consacrée aux émotions en période de crise sanitaire, en clôture du programme “Seniors en santé, seniors enchantés !”**

Cette conférence sera animée par Véronique Neuvens, psychologue.

03.12.2021 | 13h15-15h15 conférence “Faire le point sur ses émotions après cette année particulière”

Objectifs de cette rencontre :

- Permettre aux participants de s'exprimer sur leurs émotions
- Expliquer ce que sont les émotions
- Aider le public à identifier ce qu'est la charge émotionnelle et mentale
- Expliquer l'impact de la crise sanitaire sur nos cerveaux
- Proposer aux participants un exercice de relaxation (type cohérence cardiaque)



Gratuit et ouvert à tou.te.s sous réserve d'inscription préalable.

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

Pour rappel, le programme “Seniors en santé, seniors enchantés !” a débuté par trois ateliers de méditation (organisés en octobre à Givet), d'un atelier “Prendre soin de sa santé : les vaccins, les suivis médicaux, les fausses informations” (proposé en novembre à Revin) et d'un atelier “Sommeil et médicaments” (organisé le 25.11 à Fumay).

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@mfgc.fr

grandest.mutualite.fr