



Communiqué de *presse*

Avril 2022



La Mutualité Française Grand Est & ses partenaires organisent à Ligny-en-Barrois dès le 17 mai un cycle de rencontres visant à promouvoir des habitudes de vie favorables au vieillissement en bonne santé, intitulé :

“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 la Conférence des Financeurs de la Prévention de la perte d'autonomie de la Meuse, le Conseil Départemental 55, l'ILCG du Barrois et la ville de Ligny-en-Barrois, organisent à Ligny-en-Barrois à partir du 17 mai 2022 un programme de prévention santé intitulé “Seniors en santé, seniors enchantés !”, composé d'un film-débat et de cinq ateliers thématiques.

17.05.22 | 10h-11h30 | **Film-débat** “De plus en plus en vie !”

24.05.22 | 9h30-11h30 | **Atelier 1** “Le sommeil, mon allié santé”

31.05.22 | 9h30-11h30 | **Atelier 2** “Détente et relaxation”

07.06.22 | 9h30-11h30 | **Atelier 3** “Introduction à la psychologie positive”

14.06.22 | 9h30-11h30 | **Atelier 4** “Les gestes et postures du quotidien pour protéger mon dos”

21.06.22 | 9h30-11h30 | **Atelier 5** “Faisons le plein de bonne humeur !”

Le film-débat et les ateliers ont lieu Bâtiment Gettliffe, 7 rue Jules Ferry à Ligny-en-Barrois.

Gratuit et ouvert à tou.te.s.

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