



# Communiqué de *presse*

Septembre 2022



La Mutualité Française Grand Est & ses partenaires organisent à Hochfelden dès le 22 septembre des ateliers 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 du Bas-Rhin et la ville de Hochfelden, **organisent à Hochfelden à partir du 22 septembre 2022 un programme de prévention santé intitulé “Seniors en santé, seniors enchantés !”, composé d'un ciné-débat et d'ateliers thématiques.**

**22 septembre 2022 | 14h-11h30 | Film-débat** “De plus en plus en vie !”, animé par une psychologue

**18 et 25 octobre 2022 | 14h-16h | Cycle** “Trucs et astuces pour garder la forme” (prévoir une tenue décontractée)

**2, 9 et 16 décembre 2022 | 14h-16h | Cycle** “Psychologie positive” | 3 ateliers visant à mieux gérer sa santé mentale et à développer ses atouts et ses forces

**12 et 26 janvier & 9 février 2023 | 14h-16h | Cycle** “Sommeil” | 3 ateliers de sophrologie visant à mieux appréhender son sommeil

Toutes les séances se dérouleront dans la salle Zirn du foyer Saints Pierre et Paul, 4 rue de l'Abbé Weissrock à Hochfelden, à l'exception du ciné-débat qui se déroulera dans la Grande Salle.

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. 160 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**