



# Communiqué de *presse*

Septembre 2022



La Mutualité Française Grand Est & ses partenaires organisent dès le 29 septembre 2022 à Toul des ateliers destinés aux seniors dont l'objectif est de renforcer l'estime de soi de façon globale, intitulés :

## "PRENDRE SOIN DE SOI"

L'estime de soi se construit dès l'enfance et évolue positivement ou négativement tout au long de la vie en fonction des expériences vécues et des relations sociales. Nous existons en grande partie à travers le regard des autres, et ce regard est avant tout recherché pour se confirmer sa valeur. Lorsqu'on vieillit, des difficultés tant physiques que psychologiques peuvent apparaître, et ces difficultés peuvent mettre en péril l'estime de soi et entraver le sentiment de bien-être. Plusieurs études pointent d'ailleurs un lien fort entre la baisse de l'estime de soi et le sentiment dépressif.

Souhaitant promouvoir des habitudes de vie favorables au vieillissement en santé, la Mutualité Française Grand Est et ses partenaires (le CCAS & la ville de Toul) organisent dès le 29 septembre 2022 à Toul un cycle de 5 Rencontres santé destinées aux seniors intitulées "Prendre soin de soi" visant à renforcer l'estime de soi et à adopter des comportements favorables à la santé. Les ateliers seront animés par une conseillère en image.

**29.09.22 | Atelier 1** "Connaissance de soi & des autres"

**06.10.22 | Atelier 2** "Mise en valeur par la colorimétrie"

**13.10.22 | Atelier 3** "Expression de soi par le vêtement"

**20.10.22 | Atelier 4** "Expression de soi par le mouvement et le toucher"

**27.10.22 | Atelier 5** "Expression de soi par la créativité" + bilan personnalisé

Durant les ateliers, les participants seront invités à découvrir que leur regard vis-à-vis d'eux-mêmes influence la relation à l'autre, à s'auto-évaluer de façon positive afin de mieux connaître leurs qualités, à explorer leurs émotions, à mieux comprendre leur rôle pour mieux les gérer ou encore à étudier les gestes et les postures qui parasitent le langage corporel. Un exercice de colorimétrie visant à mettre en valeur le visage et le corps et l'étude des types morphologiques de visages et de silhouettes sera également proposé lors de ce cycle d'ateliers ludique et personnalisé.

Les ateliers auront les jeudis 29 septembre, 6, 13, 20 octobre de 14h à 17h et le jeudi 27 octobre de 14h à 16h à l'espace André Malraux, rue du Clos des Grèves à Toul.

Gratuit et ouvert à [tou.te.s](https://tou.te.s).

Inscription  
obligatoire :

06 49 85 62 31 ou  
[inscription@mfge.fr](mailto: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](mailto:cmoffroid@mfge.fr)

[grandest.mutualite.fr](https://grandest.mutualite.fr)