

## SENIORS ET ALORS ? Un café réservé aux seniors pour rompre l'isolement

A chaque saison à Angoulême, la Mutualité Française Poitou-Charentes organise des ateliers thématiques, réservé aux seniors, pour favoriser les échanges et rompre l'isolement.

Changement des rythmes et des modes de vie, éloignement des enfants... Il peut arriver que les seniors se sentent bien seuls. Pour lutter contre l'isolement de ces aînés dont le caractère délétère a été établi, la Mutualité Française Poitou-Charentes organise des rendez-vous réguliers intitulé « Seniors et Alors ? », pour partager des expériences et des moments de vie dans un climat convivial et bienveillant.

« Seniors et alors ? » réunit des personnes âgées de plus de 70 ans, autour d'interventions d'artistes qui proposent des lectures et des échanges sur un thème en lien avec la vie quotidienne. A l'occasion d'un rendez-vous proposé à chaque changement de saison, on se retrouve autour d'un café, on évoque son quotidien, on partage les émotions liées à la lecture que les artistes font des textes qu'ils ont écrits ou bien choisis, des liens se créent, on se sent moins seul...



**Le prochain « Seniors et Alors ! » se déroulera le lundi 9 mars à Angoulême, sur le thème "Un esprit sain dans un corps sain".**

Autour d'un café, le comédien Daniel CRUMB animera les discussions à partir des questions posées par le public sur la santé : bien dans son corps, bien dans sa tête, bien avec les autres.

### → Informations pratiques :

- Date : le lundi 9 mars 2015
- Lieu : café « La Colombière », 5 rue d'Aguesseau à Angoulême
- Horaires : de 14h30 à 16h00
- Entrée gratuite sur inscription (une aide au transport peut être proposée)
- Inscription auprès de l'UDAF Charente : 05 45 39 31 87 ou 05 45 39 31 02

**Contact Service Prévention et promotion de la santé / Mutualité Française Poitou-Charentes :**  
Joëlle Rassat – 06 76 52 72 81 – [jrassat@mfpc.fr](mailto:jrassat@mfpc.fr)

**Contact Presse / Mutualité Française Poitou-Charentes :**  
Marcia Régeard – 06 76 50 41 15 – [communication@mfpc.fr](mailto:communication@mfpc.fr)

**A propos de la Mutualité Française Poitou-Charentes**

*La Mutualité Française Poitou-Charentes est l'Union régionale de la Mutualité Française en Poitou-Charentes. La Mutualité Française Poitou-Charentes anime et coordonne la vie mutualiste dans la région, elle représente et défend le mouvement mutualiste et participe au développement de la Mutualité. La Mutualité Française Poitou-Charentes met également en œuvre des programmes de Prévention et de Promotion de la santé qui sont déclinés sur tout le territoire régional. Ces programmes permettent la réalisation d'actions de proximité favorisant la responsabilisation et l'autonomie des populations concernées par le maintien de leur capital santé. Les programmes dédiés au maintien de l'autonomie, aux maladies cardio-vasculaires, au cancer et aux addictions, s'inscrivent tout naturellement dans Priorité Santé Mutualiste. Soucieuses de contribuer à la réduction des inégalités de santé, les mutuelles relaient les actions de prévention menées par la Mutualité Française Poitou-Charentes auprès de leurs adhérents, permettant ainsi une information ciblée du public.*

[www.poitoucharentes.mutualite.fr](http://www.poitoucharentes.mutualite.fr)

**A propos de Priorité Santé Mutualiste**

*Créé par les mutuelles de la Mutualité Française, Priorité Santé Mutualiste est un bouquet de services qui vise à informer, orienter et soutenir les adhérents dans leurs démarches de santé, notamment lorsqu'ils sont confrontés à la maladie ou à celle d'un proche. Priorité Santé Mutualiste apporte des réponses concrètes et fiables aux questions que chacun peut se poser sur sa santé et son bien-être. Le service Prévention et Promotion de la santé de la Mutualité Française Poitou-Charentes organise les "Rencontres santé®" en région dans le cadre de Priorité Santé Mutualiste. Pour accéder aux services de Priorité Santé Mutualiste, appelez le **39 35** ou rendez-vous sur le site internet santé : [www.prioritesantemutualiste.fr](http://www.prioritesantemutualiste.fr) (Certifié HON Code, ce site apporte des informations santé validées par des experts).*