

# Fiche action

Le bien vieillir

## Le plaisir de bien vieillir

Destiné aux personnes de 60 ans et plus, l'action « Le plaisir de bien vieillir » offre l'opportunité de développer des compétences de manière conviviale (groupe de 15 personnes maximum) sur des thématiques en lien avec la santé.

Concrètement, des ateliers sur le travail de l'équilibre ou de la mémoire (12 séances) sont proposés. L'animateur personnalise les exercices selon les aptitudes de chacun afin de progresser selon leur rythme. Un atelier sur l'alimentation (6 séances) permet de faire le point sur ses habitudes alimentaires et d'échanger avec un diététicien. Des ateliers d'information sur des thématiques telles que la vision, l'audition, le bien-être, la podologie sont également inclus dans le parcours, qui mobilise le participant durant 6 à 8 mois. Une participation de 20€ est demandée.

### TYPE D'ACTIONS



Réunion  
de présentation  
et ateliers  
thématiques

### POPULATION



Seniors  
(plus de 60 ans)

### DURÉE



6 à 8 mois

### INTERVENANTS



Éducateur sportif,  
Diététicien,  
Pédicure-podologue,  
Opticien,  
Audioprothésiste,  
Psychologue,  
Pharmacien  
...

### OUTILS / DOCS



Livret Santé  
publique France  
Documentation PNNS  
Fiches pour  
chaque atelier  
...

### PARTENAIRES



Caisses de retraite,  
CARSAT, Mutuelles,  
Siel Bleu, EPGV,  
Diététicienne libérale,  
Contrats locaux de santé

### COMMUNICATION



Affiche  
Flyer  
Article  
Communiqué  
de presse  
...

## QUELQUES RETOURS

« Cela permet de réfléchir  
à ce qu'il faut faire  
et ne pas faire. »

**Jacqueline**, une participante à l'atelier  
mémoire de Neung-sur-Beuvron - déc. 2016

« C'est sympa de se retrouver  
plusieurs fois dans l'année,  
maintenant quand on se croise  
on se dit bonjour. »

**François**, un participant à la réunion de présentation  
de Vatan - mai 2017

