



## Un programme de soutien et de maintien de l'autonomie des seniors à Herbault : Les « Parcours Ateliers Santé Seniors »

Blois, le 12 décembre 2017

Dans le cadre de ses actions de promotion de la santé de proximité sur les territoires, la Mutualité Française Centre-Val de Loire, en partenariat avec la Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé Au Travail Centre-Val de Loire, le Conseil départemental du Loir-et-Cher et Vivre Autonome 41, l'Agence régionale de santé Centre-Val de Loire, le comité régional de l'Éducation Physique et Gymnastique Volontaire, le Club Cœur et Santé de Blois, ainsi que les communes d'Herbault et Valencisse, met en place un programme de soutien et de maintien de l'autonomie des seniors : les « Parcours Ateliers Santé Seniors » à Herbault. Ce dispositif sera présenté à l'occasion d'une réunion de présentation, ouverte à tous et gratuite, le Mardi 19 décembre 2017, de 14 h 30 à 17 h, Salle des fêtes, Rue du Bailli, 41190 Herbault.

A cette occasion, la compagnie Vol de nuit présentera une pièce de théâtre interactive sur le thème du Bien vieillir : « *Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux ?* ».

### Un programme adapté aux particularités locales :

Le nombre relatif, dans notre société, des personnes âgées de plus de 60 ans augmente considérablement. Au 1<sup>er</sup> janvier 2015, la France comptait près de 27,2 % de personnes âgées de plus de 60 ans ; en région Centre-Val de Loire, le chiffre est plus élevé : la population est de 30 % (Source : Population selon le sexe et l'âge au 1<sup>er</sup> janvier 2015, INSEE).

Pour participer à l'amélioration de la qualité de vie des seniors, la Mutualité Française Centre-Val de Loire et ses partenaires, mènent donc un programme basé sur une méthode de groupe positive, et participative, les Parcours Ateliers Santé Seniors, qui visent à :

- Entretenir, voire améliorer les capacités physiques, sociales et psychiques des seniors dans le cadre d'un parcours long,
- Lutter contre l'isolement souvent lié au passage à la retraite : diminution des activités, des relations sociales et remaniement des priorités de vie,
- Prévenir les risques liés à l'avancée en âge (ex : prévention des chutes) en adoptant un mode de vie favorable à la santé globale,
- Orienter les participants vers des activités susceptibles de maintenir un bon état de santé global, suite à la mise en place des Parcours Ateliers Santé Seniors (activités gym douce, club de seniors...).

### « Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux ? », Une pièce au titre évocateur

Pour répondre à la demande de projet des acteurs du partenariat Inter-régimes de réaliser une prestation scénique sur le bien vieillir, la troupe Vol de Nuit propose une forme théâtrale qui permettra par sa souplesse et son interactivité d'aborder tous les sujets du bien-vieillir de façon originale, en gardant le caractère optimiste et humoristique du propos. Ils livrent un synopsis original dans lequel le spectateur est convié sur le plateau d'une émission de télé qui propose un grand zapping sur le thème du Bien vieillir. Le public de la salle est alors le public de cette émission tournée devant et avec eux.

#### Contact presse :

Julien THAVAUD - 02 54 70 59 80 - 06 83 63 29 96 - [julien.thavaud@murec.fr](mailto:julien.thavaud@murec.fr)

Stéphane FRADET - 02 54 70 59 49 - 07 86 41 73 37 - [stephane.fradet@murec.fr](mailto:stephane.fradet@murec.fr)

Mutualité Française Centre-Val de Loire - 5 - 7 - 9 - Quai de la Saussaye - 41 000 Blois - [www.centrevaleloire.mutualite.fr](http://www.centrevaleloire.mutualite.fr)



La Mutualité Française Centre-Val de Loire et ses partenaires contribuent ainsi à l'animation territoriale de ce bassin de plus de 15000 habitants.

La mise en place de cette action s'inscrit dans le cadre de la politique de coordination de l'inter régimes afin de proposer des actions de prévention accessibles à tous, sur tous les territoires de la région Centre-Val de Loire.

La réunion de présentation du Parcours Ateliers Santé Seniors organisée à **la Salle des Fêtes, rue du Bailli, 41190 Herbault**, permettra aux personnes de découvrir ce dispositif constitué autour d'ateliers thématiques : l'alimentation, l'équilibre, la mémoire, etc... Ce moment permettra aux personnes de 60 ans et plus de faire un point santé avec des professionnels impliqués dans cette action, d'élaborer un parcours personnalisé selon leurs besoins, leurs motivations et de s'inscrire ensuite aux différents ateliers.

Les inscriptions sont à effectuer auprès de Mme Céline Grandjean par mail [celine.grandjean@murec.fr](mailto:celine.grandjean@murec.fr) ou par téléphone au 02 54 70 59 81.

Logo: **plein VIEUX**

Ensemble, les caisses de retraites s'engagent.

En partenariat avec

Vous invitent aux **Rencontres Santé**

La Cie Val de Nuit présente un **Spectacle Musical**

**OU'EST-CE QU'ON ATTEND POUR ETRE VIEUX?**

Parce que la vie commence aussi à 60 ans  
Nous vous proposons ensuite de vous inscrire à des ateliers de prévention.

POUR VOUS INSCRIRE:  
Céline Grandjean  
02 54 70 59 81 ou  
[celine.grandjean@murec.fr](mailto:celine.grandjean@murec.fr)

**Le 19 décembre de 14 h 30 à 17 h**  
Salle des fêtes, rue du Bailli  
Herbault (41)



Le déplacement de ce spectacle est inscrit dans le cadre de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées du Loiret-Cher.

**Contact presse :**

Julien THAVAUD - 02 54 70 59 80 - 06 83 63 29 96 - [julien.thavaud@murec.fr](mailto:julien.thavaud@murec.fr)

Stéphane FRADET - 02 54 70 59 49 - 07 86 41 73 37 - [stephane.fradet@murec.fr](mailto:stephane.fradet@murec.fr)

Mutualité Française Centre-Val de Loire - 5 - 7 - 9 - Quai de la Saussaye - 41 000 Blois - [www.centrevallodeloire.mutualite.fr](http://www.centrevallodeloire.mutualite.fr)

