



Communiqué de presse

Un programme de soutien et de maintien de l'autonomie des seniors sur le territoire du Pays Fort Sancerrois : « Le plaisir de bien vieillir, votre santé personnalisée »

Dans le cadre de ses actions de promotion de la santé de proximité sur les territoires, la Mutualité Française Centre-Val de Loire (MFCVL), en partenariat avec la Communauté de Communes du Pays Fort Sancerrois, le Conseil départemental du Cher dans le cadre de la conférence des financeurs de la perte de l'autonomie des personnes âgées et la Carsat, met en place un programme de soutien et de maintien de l'autonomie des seniors : « Le plaisir de bien vieillir », sur le territoire de la Communauté de Communes du Pays Fort Sancerrois. Ce dispositif s'articule autour de différents ateliers thématiques à destination des seniors de 60 ans et plus, de l'amélioration de leur autonomie et de leur bien-être.

Les ateliers thématiques :

Afin de participer à l'amélioration de la qualité de vie des seniors, la Mutualité Française Centre-Val de Loire mène donc un programme basé sur une méthode de groupe positive et participative, « Le plaisir de bien vieillir », qui vise à :

- Permettre aux seniors du territoire de prévenir des problèmes de santé,
- Entretenir, voire améliorer les capacités physiques, sociales et psychiques des seniors dans le cadre d'un parcours santé 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 seniors vers des activités susceptibles de maintenir un bon état de santé global, suite à leur participation à l'action « Le plaisir de bien vieillir » (activités gym douce, club de seniors...).

Les ateliers du dispositif « Le plaisir de bien vieillir » accueillent entre 30 et 50 personnes réparties en petits groupes de 9 maximum lors des ateliers.

Ce programme débutera par un atelier « équilibre » le vendredi 18 septembre 2020 de 10 h à 11h (12 séances jusqu'en décembre) au Gymnase de Vailly-sur-Sauldre, route de Concessault. Un atelier « mémoire » suivra de 11 h 15 à 12 h 15 le même jour (12 séances jusqu'en décembre).

Les ateliers « numérique » (dès le 5 janvier 2021), « alimentation » (dès le 6 janvier 2021) ainsi que d'autres ateliers optionnels visant toujours à l'amélioration de l'autonomie (qualité de l'air intérieur, naturopathie, yoga ... dès février 2021) se dérouleront à la Communauté de Communes du Pays Fort Sancerrois, 41 rue Basse des Remparts, Sancerre.

Animés par des professionnels référencés et sensibilisés à l'intervention collective en promotion de la santé et coordonnés par les chargés de mission en prévention de la Mutualité Française Centre-Val de Loire dans l'ensemble des départements, ces parcours s'articulent autour d'une trentaine de séances en petits groupes, sur une année environ.

Coût : 20 € par personne pour l'ensemble des ateliers.

**Inscription aux ateliers (obligatoire) et renseignements auprès de Fanny Bordier :
02 54 70 50 76 ou fanny.bordier@murec.fr**

Contact presse :

Julien THAVAUD - 02 54 70 59 80 - 06 83 63 29 96 - julien.thavaud@murec.fr

Stéphane FRADET - 02 54 70 59 49 - 07 86 41 73 37 - stephane.fradet@murec.fr

Mutualité Française Centre-Val de Loire - 5 - 7 - 9 - Quai de la Saussaye - 41 000 Blois - www.centrevallaloire.mutualite.fr

