



Communiqué de presse

Un programme de soutien et de maintien de l'autonomie des seniors : « Le plaisir de bien vieillir, votre santé personnalisée », à Terminiers

Dans le cadre de ses actions de promotion de la santé sur les territoires, la Mutualité Française Centre-Val de Loire (MFCVL), en partenariat avec la mairie de Terminiers, la Maison départementale de l'Autonomie d'Eure-et-Loir, et le Conseil départemental d'Eure-et-Loir dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées, met en place un programme de soutien et de maintien de l'autonomie des seniors, « Le plaisir de bien vieillir » sur la commune de Terminiers. Ce programme s'articule autour de différents ateliers thématiques qui débiteront à partir du 17 septembre 2020 et d'une journée de dépistage gratuite et ouverte à tous les seniors de plus de 60 ans, le vendredi 25 septembre 2020 de 10 h à 12 h 30 puis de 14 h à 18 h, Salle Pierre Terrier, Rue de Charette à TERMINIERS.

Les ateliers thématiques :

Pour 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 10 maximum lors des ateliers.

Ils débiteront le jeudi 17 septembre 2020, à la salle des fêtes Pierre Terrier, rue de Charette à Terminiers par un atelier « équilibre ». Suivront les ateliers « mémoire », « numérique », « alimentation », ainsi que d'autres ateliers optionnels visant toujours à l'amélioration de l'autonomie (audition, air intérieur, vision ...)

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.

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 - 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.centrevaldeloire.mutualite.fr



La journée de dépistage :

Lors de cette journée, les seniors pourront bénéficier de la présence de professionnels de santé (infirmier, audioprothésiste, opticien, ...) et de chargés de mission en santé publique afin d'échanger sur différentes thématiques (vision, audition, alimentation...) et de réaliser des tests de dépistage des facteurs de risque (glycémie, tension, vision, audition).

Plusieurs structures locales présenteront également leurs actions : La Caisse Primaire d'Assurance Maladie d'Eure-et-Loir, la Maison Départementale de l'Autonomie d'Eure-et-Loir, SOLIHA...

En partenariat avec **la commune de Terminiers**, la Mutualité Française Centre-Val de Loire contribue ainsi à l'animation territoriale d'un bassin d'environ **1200 habitants**.

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

Renseignements journée dépistage auprès d'Émilie Hardy :

06 45 29 75 56 ou emilie.hardy@murec.fr

Contact presse:

Julien THAVAUD - 02 54 70 59 80 - 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.centredeloire.mutualite.fr

