



---

## Dossier de presse

---

### **« Le plaisir de bien vieillir » et « La santé des aidants, prenons soins de ceux qui aident »**

#### **Deux programmes de soutien pour les seniors et les aidants à Mers-sur-Indre**

Dans le cadre de ses actions de prévention et promotion de la santé sur les territoires, la Mutualité Française Centre-Val de Loire (MFCVL), en partenariat avec la mairie de Mers-sur-Indre, le Contrat Local de Santé du Pays de la Châtre en Berry, le Centre Départemental Gériatrique de l'Indre (CDGI), l'ARS Centre-Val de Loire, la CARSAT et le Conseil départemental de l'Indre dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte de l'autonomie des personnes âgées, met en place deux dispositifs de santé.

« Le plaisir de bien vieillir », un programme de soutien et de maintien de l'autonomie des seniors sur la commune de Mers-sur-Indre. Ce programme s'articule autour de différents ateliers thématiques et d'une « Journée Repérage », journée de dépistage gratuite et ouverte à tous les seniors de plus de 60 ans, le mercredi 16 septembre 2020 de 10 h à 12 h 30 puis de 14 h à 18 h, Salle du Domaine à Mers-sur-Indre.

« La santé des aidants, prenons soin de ceux qui aident », un programme de soutien et d'accompagnement des aidants sera également mis en place sur la commune. À l'occasion de la Journée Repérage du mercredi 16 septembre 2020, un ciné-débat sera proposé aux proches aidants à 14h, Salle du Domaine. Des ateliers de répit en faveur des aidants seront ensuite présentés. Cinq ateliers thématiques complémentaires se dérouleront également à partir d'octobre 2020 (sophrologie, réflexologie, sonothérapie...)

**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.centrevaldeloire.mutualite.fr](http://www.centrevaldeloire.mutualite.fr)





## Le Plaisir de bien vieillir

Dans le cadre de ses actions de prévention et de promotion de la santé sur les territoires, la Mutualité Française Centre-Val de Loire (MFCVL), en partenariat avec la mairie de Mers-sur-Indre, le Contrat Local de Santé du Pays de la Châtre en Berry, le Centre Départemental Gériatrique de l'Indre (CDGI), la CARSAT et le Conseil départemental de l'Indre dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées, met en place « Le plaisir de bien vieillir », un programme de soutien et de maintien de l'autonomie des seniors sur la commune de Mers-sur-Indre. Ce programme s'articule autour de différents ateliers thématiques et d'une « Journée Repérage », journée de dépistage gratuite et ouverte à tous les seniors de plus de 60 ans, le mercredi 16 septembre 2020 de 10 h à 12 h 30 puis de 14 h à 18 h, Salle du Domaine à Mers-sur-Indre.

### 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 repérer des problèmes de santé
- Entretien et 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 8 octobre 2020, à la salle du conseil de la Mairie, par un atelier « numérique ». Suivront les ateliers « mémoire », « équilibre », « alimentation », ainsi que d'autres ateliers optionnels visant toujours à l'amélioration de l'autonomie.**

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](mailto:fanny.bordier@murec.fr)**

#### 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 journée de repérage :**

Lors de cette journée, les seniors pourront bénéficier de la présence de professionnels de santé (diététicien, audioprothésiste, opticien, ...) et de chargés de mission en santé publique afin d'échanger sur différentes thématiques (vision, audition, alimentation...), de réaliser des tests de repérage et d'obtenir des conseils personnalisés sur des thématiques de santé (vision, audition, alimentation...)

En partenariat avec **la commune de Mers-sur-Indre**, la Mutualité Française Centre-Val de Loire contribue ainsi à l'animation territoriale d'un bassin d'environ **4500 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 de Fanny Bordier :**

**02 54 70 50 76** ou [fanny.bordier@murec.fr](mailto:fanny.bordier@murec.fr)

### **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.centrevaldeloire.mutualite.fr](http://www.centrevaldeloire.mutualite.fr)





### **La santé des aidants, prenons soin de ceux qui aident**

La Mutualité Française Centre-Val de Loire (MFCVL), en partenariat avec la mairie de Mers-sur-Indre, le Contrat Local de Santé du Pays de la Châtre en Berry, le Centre Départemental Gériatrique de l'Indre (CDGI), l'ARS Centre-Val de Loire et le Conseil départemental de l'Indre dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées, organise un évènement à destination des proches aidants: « La santé des aidants, prenons soin de ceux qui aident ! » à Mers-sur-Indre, le mercredi 16 septembre 2020 à 14 h à la Salle du Domaine.

À cette occasion, la MFCVL proposera la projection du film « Trajectoires d'aidants », qui sera suivie d'un temps d'échanges avec un professionnel de la plateforme d'accompagnement et de répit du CDGI.

#### **Un film pour mieux comprendre**

Le film-documentaire « Trajectoires d'aidants » sera projeté aux participants. Il encourage le tout public et plus particulièrement les proches aidants à se questionner sur leur situation et leur parcours. Il invite également ces personnes à prendre conscience de leur rôle vis-à-vis de la personne aidée, s'accorder du temps de répit et d'éviter de s'isoler. Sa réalisation s'appuie sur le témoignage et retours d'expérience de huit aidants du territoire du Sud Deux-Sèvres. Il nous montre la réalité des sentiments de ce qu'est « Être aidant » et de se reconnaître comme tel.

Le temps d'échanges qui suivra sera animé par Nicolas Fraisse (psychologue), et permettra de sensibiliser les participants à la thématique de la santé des aidants.

#### **Cinq ateliers à destination des aidants**

Les ateliers de répit se dérouleront sur la période de septembre à novembre 2020. Cinq ateliers de 2 heures, dédiés exclusivement aux proches aidants qui leur permettront de profiter de temps qui leur seront dédiés autour de leur bien-être à travers des thématiques comme l'art-thérapie, la réflexologie, la sonothérapie, l'aromathérapie, la sophrologie.

Ces ateliers seront animés par des professionnels.

Les ateliers santé sont ouverts à tout aidant, sans distinction de pathologie ou d'âge pour la personne aidée.

**Cet évènement ainsi que les cinq ateliers santé qui suivront sont entièrement gratuits.**

Informations et inscriptions (obligatoires) auprès de Fanny Bordier :

**02 54 70 50 76 ou [fanny.bordier@murec.fr](mailto:fanny.bordier@murec.fr)**

#### **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.centrevaldeloire.mutualite.fr](http://www.centrevaldeloire.mutualite.fr)

