



## Communiqué de presse

### Déploiement du programme de soutien et de maintien de l'autonomie des seniors « Le plaisir de bien vieillir » sur les communes de La Loupe et Thiron-Gardais

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 Terres du Perche, Espace France Services de La Loupe, Espace France Services Thiron-Gardais, le Conseil départemental d'Eure-et-Loir ; 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 ».

Le principe de ce programme, qui débutera le jeudi 07 octobre 2021 sur le territoire de La Loupe, est de proposer dans un premier temps une action d'information collective et des tests de repérage individuels concernant plusieurs facteurs de risques liés à l'âge, et dans un second temps un ensemble d'ateliers de prévention à la santé qui se répartiront sur plusieurs mois.

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

#### Une action dédiée au repérage de facteurs de risques liés à l'âge

Avec l'avancée en âge, les seniors font face à une augmentation de plusieurs pathologies et troubles divers. Par exemple, en France, 65% des personnes âgées de 65 ans et plus sont atteintes de troubles de l'audition. C'est dans ce cadre que la Mutualité Française Centre-Val de Loire propose un temps d'information collectif et de dépistages individuels de plusieurs facteurs de risques liés à l'âge : audition, vision, glycémie et tension. Des chargés de missions en santé publique ainsi que des professionnels de santé interviendront lors de cette action auprès des seniors. Ce premier temps permettra également aux participants de découvrir l'ensemble du dispositif articulé autour d'ateliers thématiques.

#### Un parcours d'ateliers « à la carte »

Sept ateliers abordant des thématiques variées (le numérique, l'alimentation, l'équilibre, la mémoire...) et comportant chacun entre 1 et 12 séances seront proposés, afin que chaque participant élabore son propre parcours santé personnalisé.

Le planning des ateliers est le suivant :

- **Alimentation** : de 10h à 12h, les lundis 08, 15, 22, 29 novembre et 06 décembre 2021
- **Numérique** : de 10h à 12h, les mardis 09, 16, 23, 30 novembre, 01, 07 et 14 décembre 2021, 04, 11, 18 et 25 janvier 2022
- **Equilibre** : de 10h45 à 11h45, les lundis du 03 janvier au 04 avril 2022 hors vacances scolaires
- **Mémoire** : de 15h à 16h, les vendredis du 07 janvier au 08 avril 2022 hors vacances scolaires
- **Podologie** : de 10h à 12h, le lundi 25 avril 2022
- **Conseil en Environnement Intérieur** : de 10h à 12h, le lundi 02 mai 2022
- **Réflexologie** : de 10h à 12, le lundi 09 mai 2022

Une séance bilan viendra enfin clôturer ce programme.

Ces ateliers seront dispensés par des professionnels ayant une expérience dans l'animation d'ateliers en groupe.

Ce programme est ouvert à toute personne de 60 ans ou plus. Aucune participation financière n'est demandée.

En raison de la situation sanitaire, certains ateliers pourront être proposés en distanciel, avec une aide pour se connecter à la plateforme en ligne si nécessaire.

**En raison de la situation sanitaire actuelle, une inscription préalable est obligatoire pour participer, auprès de Céline Grandjean-Leddé, 02.54.70.59.81 / [celine.grandjean@murec.fr](mailto:celine.grandjean@murec.fr)**

#### Contact presse :

Morgane BELEN – 06 33 82 60 44 – [morgane.belen@murec.fr](mailto:morgane.belen@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)