



---

## Communiqué de presse

---

### Déploiement du programme de soutien et de maintien de l'autonomie des seniors « Santé vous bien ! » sur la commune de La Châtre

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 commune de La Châtre, le Conseil départemental de l'Indre 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, « Santé vous bien ! ».

Le principe de ce programme, qui débutera le jeudi 27 Avril 2023 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, tension, activité physique adaptée, le jeudi 27 avril 2023**. 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 »

Six ateliers abordant des thématiques variées (l'alimentation, gym prévention, habitat, sommeil, bien-être, médicaments) et comportant chacun entre 1 et 14 séances seront proposés, afin que chaque participant élabore son propre parcours santé personnalisé.

Le planning des ateliers est le suivant :

- **Alimentation** : les mardis du 23 mai au 20 juin, de 10h à 12h
- **Gym prévention** : les mardis du 05 septembre au 05 décembre, de 10h à 11h
- **J'adapte mon habitat** : le mercredi 28 juin de 10h à 12h
- **Bien-être - la réflexologie** : le jeudi 14 septembre de 10h à 12h
- **Sommeil et sophrologie** : le jeudi 28 septembre de 10h à 12h
- **Le bon usage des médicaments** : le jeudi 12 octobre de 10h à 12h

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.

**Une inscription préalable est obligatoire pour participer, auprès de Fanny BORDIER au 06 37 96 73 38 ou [fanny.bordier@murec.fr](mailto:fanny.bordier@murec.fr)**

#### Contact presse :

Emilie HARDY – 06 45 29 75 56 – [emilie.hardy@murec.fr](mailto:emilie.hardy@murec.fr)

Suzie LAHOREAU – 07 88 28 24 44 – [suzie.lahoreau@murec.fr](mailto:suzie.lahoreau@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)