



Communiqué de presse

Déploiement du programme de soutien et de maintien de l'autonomie des seniors « *Santé vous bien* » sur la commune de Saint-Pryvé-Saint-Mesmin

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 le CCAS de Saint-Pryvé-Saint-Mesmin ; 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 15 février 2024**, est de proposer dans un premier temps une action de dépistages 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.

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. 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 » : six ateliers prévention santé abordant des thématiques variées (activité physique, nutrition, sommeil, conseil habitat, etc.) 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 :

- **Atelier Gym'prévention** (14 séances) : les mercredis, du 13 mars au 26 juin 2024 de 9h30 à 10h30
- **Atelier Alimentation** (5 séances) : les mardis, du 10 septembre au 08 octobre 2024, de 14h à 16h
- **Atelier « J'adapte mon habitat »** : le lundi 18 mars 2024 de 14h à 16h
- **Atelier « Bon usage des médicaments »** : le lundi 13 mai 2024 de 14h à 16h
- **Atelier Sommeil** : le lundi 17 juin 2024 de 14h à 16h
- **Atelier bien-être** : le vendredi 11 octobre 2024 de 10h à 12h

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.

Inscriptions obligatoires, auprès de Fanny BORDIER – 06 37 96 73 38 – fanny.bordier@murec.fr

Contact presse :

Camille LHOPITAUX – 06 33 82 60 44 – camille.lhopitaux@murec.fr

Fiona PRUCHNIEWSKI – 07 88 28 24 44 – fiona.pruchniewski@murec.fr

Mutualité Française Centre-Val de Loire – 5 – 7 – 9 quai de la Saussaye, 41 000 BLOIS – www.centrevaleloire.mutualite.fr