

## Communiqué de presse

Blois, le 20 août 2024

### Déploiement du programme de soutien et de maintien de l'autonomie des seniors « Santé Vous bien » sur la commune de Jouet sur l'Aubois

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 commune des portes du Berry, et le Conseil départemental du Cher ; 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 ».

Ce programme, qui débutera le **Lundi 9 septembre 2024**, proposera dans un premier temps une journée de tests 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.

La mise en place de ce projet 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.

#### 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 des 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.

Thématiques	Dates et horaires Hors vacances scolaires et jours fériés
Conseils alimentation	Les lundis, du 23 septembre au 4 novembre 2024 10h à 12h
Le bon usage des médicaments	Mercredi 2 octobre 2024 10h à 12h
Sommeil et sophrologie	Mercredi 6 novembre 2024 10h à 12h
Gym'Prévention	Les lundis, du 18 novembre 2024 au 17 mars 2025 11h à 12h
J'adapte mon habitat	Mercredi 4 décembre 2024 10h à 12h
Bien-être Yoga du rire	Mercredi 8 janvier 2025 10h à 12h

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

Six ateliers abordant des thématiques variées (le numérique, l'alimentation, l'équilibre, la mémoire...) 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 ci-contre.

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

Ce programme est gratuit et ouvert à toute personne de 60 ans ou plus.

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

#### Contact presse :

Ségolène du Cleuziou – 06 75 73 51 30 – [segolene.ducleuziou@murec.fr](mailto:segolene.ducleuziou@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)