

Cette action vous est proposée dans le cadre de :

La Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

C'est autour d'une volonté de mutualiser les forces pour préserver l'autonomie des plus de 60 ans, que la CNSA a souhaité fédérer un ensemble d'acteurs, dont la Mutualité Française Occitanie, dans le cadre d'une conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

Pilotés par le Département des Pyrénées-Orientales, en lien avec l'Agence Régionale de Santé, ces acteurs s'engagent à agir pour sensibiliser les seniors aux clés du « bien vieillir » et apporter des réponses de proximité.

ACTION MENÉE DANS LE CADRE DE LA
CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA
PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE



PARTENAIRES



SÉCURITÉ
SOCIALE
INDÉPENDANTS

Carsat
Retraite
de Santé
au travail
Languedoc-Roussillon

RETRAITE COMPLEMENTAIRE
agir et arcco

Agence
nationale
de l'habitat



Vous invitez
à une **Journée**
Santé



Entrée
libre &
gratuite !



Les clés pour bien vivre sa retraite !

Mardi 16 octobre 2018
de 9h 17h30

Centre culturel et dans toutes
les structures de la ville de
CABESTANY

Informations

Programme détaillé sur le site de la mairie de Cabestany :
www.ville-cabestany.fr

CCAS Cabestany : 04 68 66 36 14

SIREN : 438 329 632 - Communication INFO 2018 - Crédit photo : fotostock.com / shutterstock.com / La compagnie Fabulous



Retrouvez-nous aussi sur :



occitanie.mutualite.fr



Le passage à la retraite est un cap important dans la vie, synonyme de changements multiples. Afin d'aborder cette nouvelle vie en douceur et d'avancer sereinement en âge, il est nécessaire de maintenir son équilibre, préserver sa santé et anticiper les évolutions. L'un des secrets de cet épanouissement est de rester actif pour son bien-être physique, psychique et social !

La Mutualité Française Occitanie et la mairie de Cabestany, vous invitent, à une journée thématique « Les clés pour bien vivre sa retraite ! ». Cette journée est placée sous le signe du plaisir, de la convivialité et de la curiosité grâce à la participation de l'ensemble des structures municipales et de nombreux partenaires.

Au programme

Matinée

Thématique « Prévention Santé », de 9h à 12h :

Informations et dépistages :

- Tests glycémiques et informations sur le diabète (Espace enfance)
- Prise de tension et information sur les AVC (Centre culturel)
- Informations prévention des cancers et dons d'organes (parking Pharmacie du centre et Mairie).

Ateliers découverte :

- Gym/danse/stretching, gym senior, gym douce (Espace Mandela)
- Modelage (Maison des quartiers)
- Atelier cuisine "Equilibre santé" (Espace jeunesse Guy Môquet)

Balade "découverte santé" :

- Parcours sur différents lieux d'accueil des stands d'informations et de dépistages (départ Cantine des aînés)

Après-midi

Thématique « Bien vivre sa retraite », de 13h30 à 17h30 :

"Un café en chansons" :

- Répétition publique d'une chorale avec café offert (Espace jeunesse Guy Môquet)

Film "Les optimistes" (Centre culturel Jean Ferrat) :

- Projection du film
- Temps collectif "éveil/mise en mouvements" après la projection



Stands d'informations et de présentations (Centre culturel Jean Ferrat) :

- Maintien à domicile
- Dispositifs, prestations et aides Personnes Agées/Personnes handicapées
- Médiation familiale/situations vieillissement
- Colocation intergénérationnelle solidaire Générations Part'Agés
- Dispositif Habiter Mieux *
- Accompagnement accès aux soins et à la santé

Ateliers initiation/découverte (Centre culturel Jean Ferrat) :

- Code de la route
- Mémoire
- Initiation à l'anglais

Clôture : animation : goûter-dégustation « Equilibre santé »

**cet atelier est proposé dans le cadre de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du département.*

occitanie.mutualite.fr

**Découvrez l'ensemble
de nos rencontres santé.**

