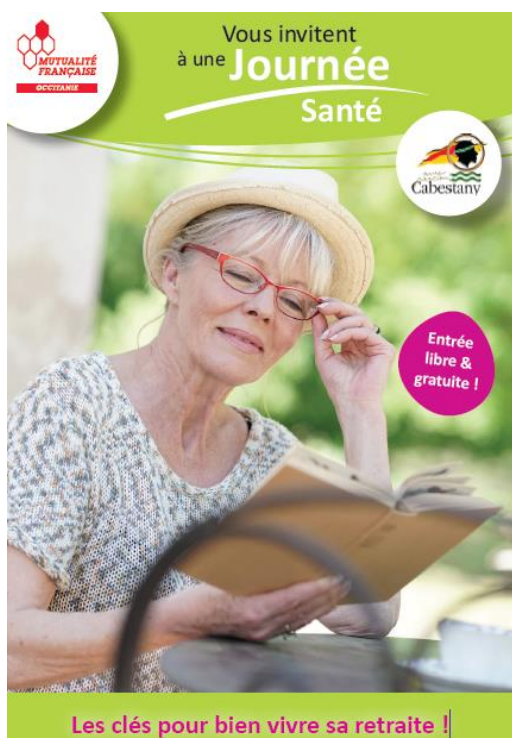


Les clés pour bien vivre sa retraite ! Journée santé

Dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, la ville de Cabestany et la Mutualité Française Occitanie organisent une journée thématique « Les clés pour bien vivre sa retraite ! » dédiée aux seniors. Les structures municipales et de nombreux partenaires participent à cette journée conviviale. Renseignements et programme détaillé sur le site de la mairie de Cabestany www.ville-cabestany.fr et auprès du CCAS* de Cabestany au 04 68 66 36 14.



Mardi 16 octobre 2018 (de 9h à 17h30)
**Centre culturel et dans toutes
les structures de la ville de Cabestany**
Entrée libre et gratuite

Au programme :

- « **Prévention Santé** », de 9h à 12h :
Informations et dépistages, ateliers découverte et balade.
- « **Bien vivre sa retraite** », de 13h30 à 17h30 :
Café en chansons, stands d'informations et de présentations et ateliers initiation/découverte.
- **Ciné-débat de 14h à 16h** :
Projection du film « Les optimistes » et temps collectif "éveil/mise en mouvements" après la projection.

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 !

Sur place, les seniors bénéficieront des conseils d'experts pour répondre à leurs interrogations et adopter les bonnes pratiques. Cette journée se clôturera autour d'animations et d'un goûter-dégustation.

Action menée en partenariat avec : Conseil Départemental des Pyrénées-Orientales, Dépistages 66, Association Française des Diabétiques, France AVC 66, France ADOT 66, Bureau Information Jeunesse, Générations Part'Âges 66, Médiation Enfance Famille, SPL Perpignan Méditerranée, France Alzheimer 66, Perpignan Méditerranée Métropole, AFER, Assurance Maladie et l'Association TIAMAT.

* CCAS : Centre communal d'action sociale.