

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



## Informations

Programme détaillé sur le site de la mairie de Cabestany :

[www.ville-cabestany.fr](http://www.ville-cabestany.fr)

CCAS Cabestany : 04 68 66 36 14

Retrouvez-nous aussi sur :



Vous invitent  
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



**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'Âges
- 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.**