

Partenaires

- Agence Régionale de Santé
- Ville de Creil
- CROS Picardie
- Prévention MAIF
- UFC Que choisir
- Rythm et aérogym de Cinqueux
- Les Opticiens Mutualistes
- Audition Mutualité

Renseignements et inscriptions

Centre Communal d'Action Social
Service de coordination santé et animation
mail : mahacine.faik@mairie-creil.fr
Tél. : 03 44 54 34 14

Contrat local de santé de Creil Programme du bien vieillir



Rester en forme et préserver son équilibre

56 rencontres soutenues par un médecin et
conduites par un chargé de prévention

14 thématiques, 56 rencontres par an, 1 thème transversal : la santé

Face à une perte d'autonomie de plus en plus tardive, la retraite est aujourd'hui vécue comme une seconde vie. L'approche sociétale de la vieillesse est modifiée, la problématique est maintenant de vieillir certes, mais de bien vieillir. Le programme construit par la Mutualité Française Picardie répond aux problématiques de maintien de l'autonomie et de lutte contre l'isolement social.



Programme et thématiques abordées sur une année (2 rendez-vous par semaine, hors vacances scolaires)

● Conférences ou ateliers : 2 heures

● La mémoire ● Les loisirs / les séjours ● Aide aux aidants / vivre avec un conjoint malade ● Sécurité routière ● Sociétés / administrations ● Hygiène, esthétique et bien-être ● Le domicile ● L'alimentation ● Projet de vie ● Les médicaments ● Activité physique et connaissance de son corps ● Le sommeil ● Les nouvelles technologies ● Vie affective / famille / addictions

28 séances

14 conférences animées par un médecin, 14 ateliers animés par les partenaires et encadrés par le chargé de prévention référent de la Mutualité Française Picardie.

● Activité physique : une heure

adaptée pour 15 à 20 personnes en demi-groupe.

28 séances

Espace d'échanges convivial, animé par un chargé de prévention diplômé en activité physique adaptée et santé et/ou par une association sportive locale.

Objectifs

- Rompre l'isolement social
- Sensibiliser aux changements liés à l'avancée en âge
- Développer les comportements favorables à la santé