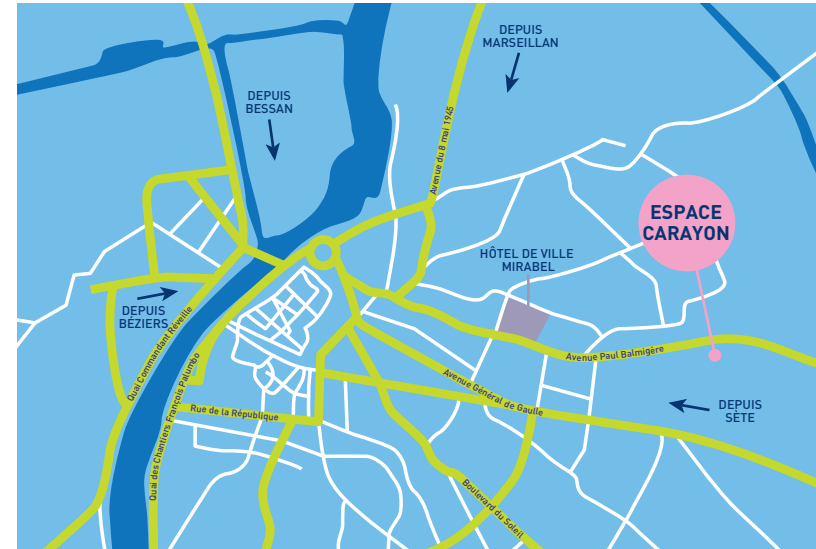


**Au travers de tests,
de quizz et d'ateliers
dont vous serez les acteurs,
venez échanger
et partager avec des professionnels
qui seront là pour vous donner
toutes les clés d'une retraite
heureuse et active.**

pilot'âge

Journée de prévention et d'informations seniors



Possibilité de se restaurer sur place,
sur le stand tenu par le Comité des Fêtes de la Ville d'Agde
qui vous proposera sandwiches et boissons.

Opération organisée en partenariat avec :

Action sociale Agirc-Arrco Languedoc-Roussillon | Arcopred | Clic « Le Fanal »
Communauté d'Agglomération Hérault Méditerranée | Conseil Général de
l'Hérault | Croix-Rouge française | France Alzheimer Hérault | Hérault
Sport | Hôpitaux du Bassin de Thau | L'Étape | Ma Vie | Mutualité
Française Languedoc-Roussillon | Prévention Routière | UDCCAS de
l'Hérault | Vieillir accompagné en Languedoc-Roussillon (GRAM-MSA-RSI)

06 82 91 72 18 • www.clic-lefanal.com
Espace Carayon (ancienne piscine Tournesol) • Accès handicapés

Et vous, vous la vivez comment
votre retraite ?

pilot'âge

Journée de prévention et d'informations seniors

**30
SEPT
2014**

**9H-17H
GRATUIT**

**Pour vivre
pleinement votre retraite,
la Ville d'Agde vous propose,
en partenariat avec
le CLIC Le Fanal,
les Centres Communaux
d'Action Sociale locaux
et les Caisses de Retraite,
une journée de prévention
et d'informations,
baptisée « Pilot'âge ».**

agde
Archipel de vie

Plan et présentation des stands

Nutrition

La Mutualité Française vous propose un outil baptisé « Le petit resto » : il s'agit de composer un repas selon vos habitudes alimentaires. Une diététicienne de la Ville d'Agde l'analysera et vous conseillera afin d'équilibrer votre alimentation au quotidien.

Accès aux soins, accès aux droits

Un jeu de l'oie géant sous forme de quizz réfléchi et conçu par les différents partenaires de l'action sociale (les caisses de retraite, le CCAS d'Agde et l'UTAG).

Activité Physique Adaptée, prévention des chutes

Une démonstration de séance d'activité physique et un parcours d'équilibre vous seront proposés par Hérault Sport, afin de prévenir les risques de chutes au quotidien. L'association Ma Vie évaluera vos capacités physiques à travers 3 tests.

Adaptation du logement

Le pôle Autonomie Santé L'étape et un ergothérapeute vous présenteront le logement idéal. Le service Habitat de la Communauté d'Agglomération Hérault Méditerranée vous conseillera sur l'aménagement de votre domicile adapté aux risques de chutes.

« Un petit creux » par le Comité des Fêtes

Nutrition

Accès aux soins, accès aux droits

Adaptation du logement

Activité Physique Adaptée, prévention des chutes

La Pause sourire

Croix-Rouge

Accueil

entrée

Prévention routière

Tests visuels

Audit de conduite

Loto des savoirs (santé et prévention)

« Un café, un conseil, un sourire »

Sur cet espace zen, les aidants pourront partager leurs expériences, échanger et mieux connaître les dispositifs existants, confortablement installés dans un fauteuil, tout en profitant de boissons chaudes et froides. Cette pause vous est offerte par France Alzheimer Hérault, l'Hôpital, la MSA, la CARSAT et sa plateforme d'aide aux aidants.

Plusieurs animations vous seront proposées sur cet espace commun afin de sensibiliser aux différentes thématiques liées à la prévention routière (alcool, conduite dangereuse, etc.).

Tests réalisés par les ophtalmologues de la Mutualité Française.

Proposé par une auto-école, cet audit vise à tester votre aptitude à la conduite. Il s'agit de partir à trois par voiture, chaque personne effectuant un parcours de 15 à 20 minutes sur un trajet quotidien. Durant ce laps de temps, les autres passagers complètent une grille d'observations (à vocation pédagogique). Sur rendez-vous, inscription au 06 82 91 72 18.

90 questions / réponses sur la prévention santé et le dépistage des pathologies. Stand animé par Arcopred.

La Pause sourire

Prévention routière

Tests visuels

Audit de conduite

Loto des savoirs (santé et prévention)