

Espace Amédée FENGAROL  
Parc d'activités la Providence, ZAC de Dothémare  
97181 Les Abymes CEDEX

39 60

asv@cgss-guadeloupe.fr

0590 21 46 13

## Qui sommes-nous ?

La **Direction Accompagnement et Prévention (DAP)** de la **CGSS de Guadeloupe** rapproche trois domaines :



**Santé Travail** **Santé Sociale** **Santé Publique**

Le **Département Action Sociale Retraite** met en œuvre la politique du bien vieillir avec des aides individuelles, des actions collectives et de l'aide à l'habitat.

## Quels sont nos objectifs ?

Apporter aux seniors les connaissances et les pratiques qui favorisent un vieillissement en **bonne santé**.

Offrir aux retraités de belles opportunités d'**échanges** et de **lien social**.

Mieux connaître les retraités et leurs habitudes de vie grâce à des outils d'analyse standardisés.

Pour savoir où trouver un atelier près de chez vous consulter la carte des ateliers sur le site [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)

Pour participer ou mettre en place les ateliers inscrivez-vous en ligne sur le site [www.preventioncgss971.fr](http://www.preventioncgss971.fr) (espace Assurés) ou contactez :



**GYM ENFORM ET FITNESS**  
Roseline PODAGE • +33 7 82 17 73 64  
gymenform@outlook.fr



**SOLIDARITE AUX AINES**  
Stélie RAPHIN • 0690 38 92 34  
solidarite.aux.aines@wanadoo.fr



**PREZANS MEDICALE**  
Philippe CAPGRAS • inophil@hotmail.com



**UFOLEP**  
Sébastien • 0690 61 59 24  
ufolep971@ufolep6guadeloupe.org



**MUTUALITE FRANCAISE**  
Jérôme GEOFFROY • 0590 90 35 91  
accueil@mutualiteguadeloupe.fr

[www.preventioncgss971.fr](http://www.preventioncgss971.fr)

f i n t @dap971



Comment rester  
en forme après 60 ans  
et bien vivre sa retraite ?

## Les enjeux des ateliers du Parcours Prévention Séniors

*Comment rester en forme après 60 ans et bien vivre sa retraite ?*

Les ateliers du **Parcours Prévention Séniors** apportent aux retraités des réponses concrètes sur cet enjeu de santé publique, en assurant sur différentes thématiques de la promotion du bien-vieillir.

Chaque atelier s'articule autour d'une conférence d'information auprès d'un large public puis d'un ensemble de séances en petit groupe de 12 à 15 personnes.



## Comment ça marche ?

**5 opérateurs**, acteurs professionnels experts de la thématique, sont conventionnés par la CGSS pour la réalisation des ateliers sur la base d'un cahier des charges.

Ils peuvent intervenir sur tout le territoire de Guadeloupe et de ses dépendances. Ils sont chargés de promouvoir le parcours auprès des partenaires : *CCAS, Club séniors, associations de quartiers.*

## Qui finance ?

Les ateliers sont intégralement financés par la CGSS de Guadeloupe, ils sont **gratuits pour les participants**.

## Quel public ?

Les **retraités à partir de 55 ans** quel que soit leur régime de retraite. Personnes « **autonomes** » pour les actes essentiels de la vie courante (*classées GIR 6 ou 5, ou non classées selon la grille AGGIR*).

### NUTRITION - ALIMENTATION

#### LES ATELIERS « BIEN DANS SON ASSIETTE »

5 séances

Au menu de ces ateliers, conseils personnalisés pour une alimentation équilibrée et à budget raisonné. Plaisir et convivialité pour stimuler le goût et l'appétit, et réalisation d'un repas à partager ensemble.

### ACTIVITÉ PHYSIQUE

#### LES ATELIERS « ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT »

12 séances

Dans ces ateliers, les seniors mettent en pratique des exercices ludiques pour améliorer leur équilibre, gagner en confiance et en renforcement musculaire, dans l'optique d'éviter les chutes.



### BIEN-ÊTRE - SANTÉ

#### LES ATELIERS DU BIEN-VIEILLIR

7 séances

Quelles bonnes pratiques adopter pour préserver son capital-santé ? Informations, conseils et échanges permettent aux participants d'adopter les comportements adéquats à une bonne hygiène de vie.

### AMÉNAGEMENT DE L'HABITAT

#### LES ATELIERS « BIEN CHEZ SOI »

5 séances

Les participants découvrent tous les conseils et les astuces pour rendre leur logement plus sûr, pratique et confortable. Un atelier concret et ludique pour anticiper l'aménagement de son domicile.