



Communiqué de presse Maison de la Prévention Santé - Cafés des séniors 2013

Séniors et alors ?

La Maison de la Prévention Santé et CLIC Maill'âge de Montpellier proposent un nouvel espace de rencontres et d'échanges sur les questions relatives à la santé des séniors, chaque 3^{ème} jeudi du mois à 15h.

En effet, 70 % du vieillissement biologique serait lié aux comportements et habitudes de vie. Il est donc important à tout âge d'adopter des conduites favorables au « bien vieillir ». Bien-être, troubles de la mémoire et de l'audition, cancers, alimentation ou encore vie affective, autant de thèmes liés à la santé des séniors qui seront abordés lors de ces rencontres.

Ces moments d'échanges privilégiés pour les séniors se déroulent dans un espace chaleureux et une atmosphère conviviale, autour d'un café ou d'un thé. Les débats sont animés par des professionnels, experts de la thématique (Association ARCOPRED, Association BRAIN UP, Association France Alzheimer Hérault, Centre de Prévention et de Traitement des Maladies du Vieillissement – CHU Montpellier). Les cafés des séniors s'adressent à toutes les personnes âgées de plus de 60 ans et leur entourage (famille, amis, voisins) ainsi qu'à toutes les personnes concernées par le vieillissement : bénévoles, professionnels (directeurs d'établissements, de services d'aide à domicile,...).

Jeudi 21 février à 15h

Café séniors « Accidents domestiques, chutes : comment les prévenir ? »

Animé par le Pr Hubert BLAIN (Centre de Prévention et de Traitement des Maladies du Vieillissement Antonin Balmes du CHRU de Montpellier)

Les accidents domestiques ne touchent pas que les plus jeunes. A chaque âge, ses problèmes. Chaque année, près d'une personne de plus de 65 ans sur trois (soit 2 millions de personnes) est victime d'une chute. La baisse de la vue, la perte d'équilibre, l'ostéoporose, les malaises, des problèmes cardiaques... sont autant de causes possibles de ces accidents.

CONTACT – INFORMATIONS : Entrée gratuite - 04 67 02 21 60



Les cafés des séniors de l'année 2013

Chaque 3^{ème} jeudi du mois à 15h

Dans le cadre de ses thématiques mensuelles, la Maison de la Prévention Santé et le CLIC Maill'âge de Montpellier, s'associent afin de proposer un espace de rencontres et d'échanges, ouvert à tous les séniors.

- **Jeudi 17 Janvier : Bien-etre et vieillissement (avec l'Association Brain UP)**
- **Jeudi 21 Février : Accidents domestiques, chutes : comment les prévenir ? (avec le Centre de Prévention et de Traitement des Maladies du Vieillissement – CHU Montpellier)**
- **Jeudi 21 Mars : Les troubles de la mémoire : comment les gérer ? (avec l'Association ARCOPRED et le Centre Mémoire Ressources et Recherche Montpellier)**
- **Jeudi 18 Avril : Les maladies de la vue et les troubles de la vision (avec l'Association ARCOPRED)**
- **Jeudi 16 Mai : Alimentation : comment allier équilibre et plaisir de manger ? (avec l'Association Brain UP)**
- **Jeudi 20 Juin : Les enjeux du vieillissement : hygiène de vie, activité physique des séniors, mémoire, vaccins,... (avec l'Association ARCOPRED)**
- **Jeudi 19 Septembre : La maladie d'Alzheimer : perspectives et réalités (avec l'Association France Alzheimer)**
- **Jeudi 17 Octobre : Les cancers (colorectal, sein, prostate,...) : peut-on les prévenir ? peut-on les dépister ? (avec l'Association ARCOPRED)**
- **Jeudi 21 Novembre : Les troubles du sommeil : Comment mieux dormir ? (avec l'Association ARCOPRED)**
- **Jeudi 5 Décembre : Vie affective des séniors : la sexualité a-t-elle un âge ? (avec l'Association ARCOPRED)**

CONTACT – INFORMATIONS : Entrée gratuite - 04 67 02 21 60

Le CLIC Maill'âge Montpellier

Créée en 2004, le CLIC est chargé de coordonner l'ensemble des actions de prévention et d'information destinées aux personnes âgées de plus de 60 ans et à leurs familles sur un territoire défini.

Il s'adresse à toutes les personnes âgées de plus de 60 ans et leur entourage (famille, amis, voisins) et à toutes les personnes concernées par le vieillissement : bénévoles, professionnels (directeurs d'établissements, de services d'aide à domicile,...), élus (maires, conseillers généraux...).

Parc Club du Millénaire - Bât. 2
1025 rue Henri Becquerel - 34000 Montpellier
Tél : 04 67 67 33 35 - secrétariat (uniquement les jeudis et vendredis)
Fax : 04 67 67 33 36
E-mail : clicmaillage-montpellier@wanadoo.fr