

## BIEN VIEILLIR A PERET

Le vieillissement est le devenir de chacun d'entre nous, le nier est une utopie.

Dès la naissance, nous vieillissons chaque jour davantage, en tout cas pour les plus chanceux d'entre nous ; nous avons tous eu la tristesse de voir l'un des nôtres partir bien trop tôt et de n'avoir pas eu la chance de vieillir.

Ainsi, VIEILLIR, C'EST VIVRE.

L'équipe de BIEN VIVRE A PERET vous propose donc de mettre en place dans notre joli village, les conditions du BIEN VIEILLIR.

Le BON VIEILLISSEMENT doit s'aborder comme un projet de vie et s'anticiper.

Le Centre Communal d'Action Sociale de Péret souhaite développer des actions de prévention favorisant le bon vieillissement et le maintien de l'autonomie.

Pour ce faire, il nous est nécessaire d'évaluer le nombre de personnes qui souhaiteraient bénéficier de ce programme de prévention.

La crise sanitaire limitant les possibilités de nous réunir, nous vous proposons de nous retourner le questionnaire que vous trouverez en dernière page, dûment complété, avec votre niveau d'intérêt pour ce programme.

Celui-ci consisterait en :

- **Des informations et des activités qui vous permettront de renforcer votre capital santé et d'optimiser votre bon vieillissement :**
  - Des séances d'ateliers mémoire
  - Des séances d'activité physique adaptée et de prévention des chutes
  - Des ateliers cuisine et nutritionnels
  - Des conférences sur le bien vieillir : prévention des accidents domestiques, prendre soin de soi.
- **Des outils qui vous permettront d'anticiper votre Grand Age et de vous assurer le respect de vos choix de vie jusqu'à la fin** ; il est encore trop courant que le devenir des personnes âgées soit décidé par l'entourage, le corps médical, niant les choix de celles-ci.
- **Un centre ressource** (ou guichet unique) où vous pourrez avoir accès à toute l'information nécessaire : droits, services pour accompagner et maintenir votre QUALITE DE VIE malgré l'avancée en âge.
- **L'impulsion de la création d'une équipe de bénévoles MONA LISA** pour lutter contre l'isolement des plus fragiles car l'isolement est la première cause de perte d'autonomie.
- **Le plan Vermeil** qui permettra aux personnes fragiles de bénéficier d'un accompagnement spécifique pendant les périodes de crise.

Par ailleurs, nous souhaitons réfléchir à la création d'un lieu de vie INTERGENERATIONNEL :

- Lieu de rencontre
- Lieu d'information
- Lieu d'activités
- Lieu de vie : création de logements adaptés aux personnes en perte d'autonomie

et développer des modes alternatifs d'hébergement pour les personnes en perte d'autonomie et leur permettre d'exercer pleinement leur LIBRE CHOIX DE VIE : accueil familial notamment.