



Un programme de prévention conçu et réalisé par :

- La Mutualité sociale agricole d'Ile de France



L'essentiel & plus encore

en partenariat avec :

- Le Centre communal d'action sociale de la Ville de Cergy



et avec le concours de :

- La compagnie Passage à l'Acte
- Le CIDFF (Centre d'information sur les droits des femmes et des familles)
- Le PRIF (Prévention retraite Ile de France)
- L'ADAL (A la découverte de l'âge libre)
- E-seniors

### Plan d'accès Maison de Quartier des linandes

2 bis, place des Linandes Beiges • Cergy



Moyen d'accès : RER A Cergy Préfecture

### Plan d'accès de l'Hôtel de Ville

3, place de l'Hôtel de Ville • Cergy



Moyen d'accès : RER A : Cergy Saint-Christophe

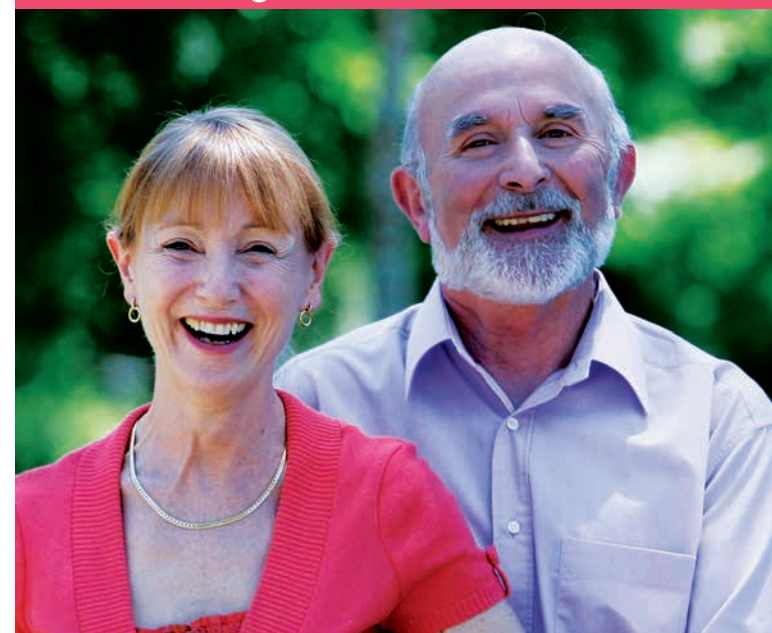
Pour tout renseignement, contactez le Service Santé Solidarité de la Ville de Cergy au 01 34 33 43 23, ou le Service d'Action Sanitaire et Sociale de la MSA au 01 34 41 57 70



vous accompagner

Atouts santé seniors : un programme pour favoriser le «Mieux vivre»

- Théâtre forum et conférences-débats gratuits



Conception et réalisation : MSA d'Ile-de-France - Crédits photos : Teo Larnier/RedHéiga-Stock - Impression : LPN/Cimafap - 75SDVA - Décembre 2012.



L'essentiel & plus encore

MSA Ile-de-France  
www.msa-idf.fr



L'essentiel & plus encore

Atouts santé seniors :  
un programme pour  
favoriser le «Mieux vivre»



## Théâtre Forum

«Et après... »

Les seniors aujourd'hui, à travers  
différentes situations :

- ❖ La vulnérabilité
- ❖ La crainte de la solitude
- ❖ L'intolérance entre les générations
- ❖ La vie affective...

**Lundi 21 janvier 2013 de 14H30 à 16H30**

► **Maison de Quartier des Linandes - Cergy**

*Animé par la compagnie Passage à l'Acte*

## Vos droits

- ❖ Le principe du libre choix du parcours de vie
- ❖ Le droit à l'autonomie
- ❖ Le droit à la protection
- ❖ Le droit à la dignité

**Vendredi 22 février 2013 de 14H00 à 16H30**

► **Salle du Conseil Municipal de l'Hôtel de ville - Cergy**

*Animée par un juriste et un psychologue du CIDFF*

## Améliorer votre sécurité et votre confort au quotidien

- ❖ L'équilibre et les effets de l'âge
- ❖ Conseils et astuces simples
- ❖ Pour un logement accueillant et sûr

**Vendredi 22 mars 2013 de 14H00 à 16H30**

► **Salle du Conseil Municipal de l'Hôtel de ville - Cergy**

*Animée par le PRIF et l'ADAL*

## Préserver sa mémoire par le biais des nouvelles technologies

- ❖ Les nouveaux outils
- ❖ Comment y accéder ?
- ❖ Cas pratiques

**Jeudi 18 avril 2013 de 14H00 à 16H30**

► **Salle du Conseil Municipal de l'Hôtel de ville - Cergy**

*Animée par l'association E-Seniors*