



## CONTRIBUEZ À L'EXPÉRIMENTATION

Un programme innovant pour rester  
durablement en forme passé 60 ans



### Un outil de prévention santé,

complétant et renforçant toutes vos actions en  
faveur de la qualité de vie des séniors

### Un accompagnement pendant 2 ans sous forme ...

- ... d'un kit d'objets connectés pour suivre le capital santé
- ... de conseils préventifs personnalisés
- ... d'une action collective pour inciter à l'activité physique

### Un programme proposé à 1 000 oisiens

âgés de 60 ans et plus, bénéficiant d'une santé satisfaisante

Présidence  
de la conférence  
des financeurs :



Vice-présidence :



Avec la participation financière de  
la Caisse Nationale de Solidarité  
pour l'Autonomie (CNSA)

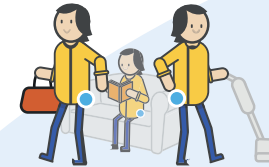
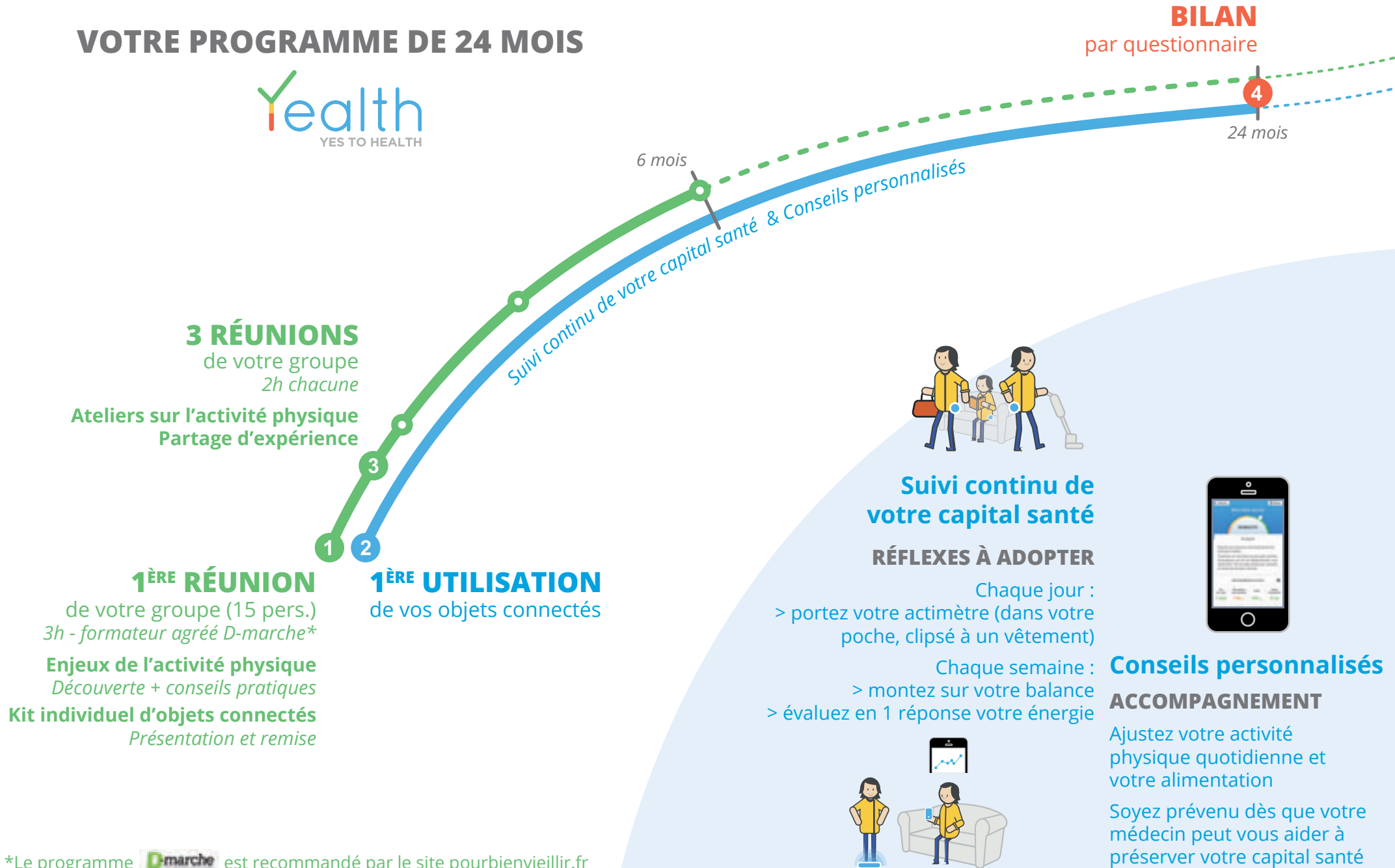


et de la CARSAT



Retrouvez toutes les informations sur la conférence des financeurs de la prévention  
de la perte d'autonomie auprès des 60 ans et plus sur [oise.fr](http://oise.fr)

## VOTRE PROGRAMME DE 24 MOIS



### Suivi continu de votre capital santé

#### RÉFLEXES À ADOPTER

- Chaque jour :
- > portez votre actimètre (dans votre poche, clipsé à un vêtement)
- Chaque semaine :
- > montez sur votre balance
  - > évaluez en 1 réponse votre énergie

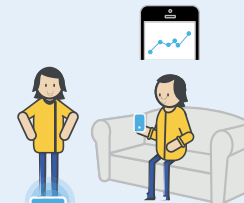


### Conseils personnalisés

#### ACCOMPAGNEMENT

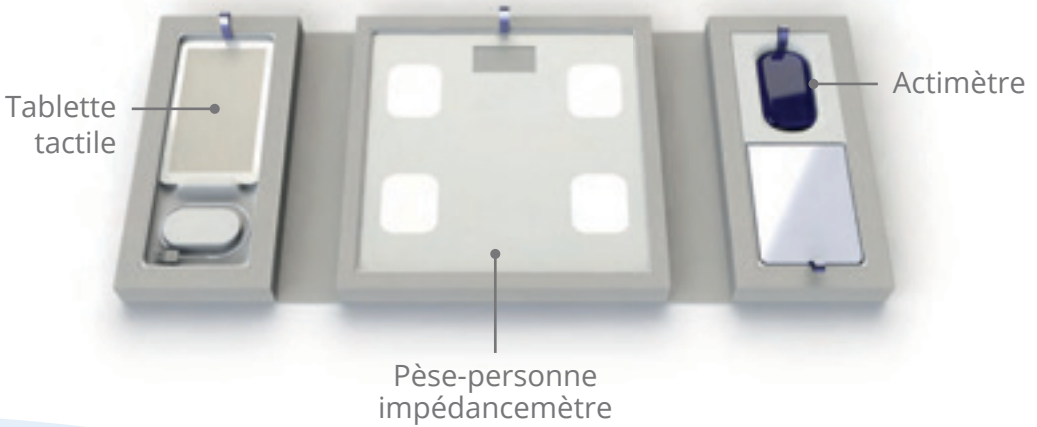
Ajustez votre activité physique quotidienne et votre alimentation

Soyez prévenu dès que votre médecin peut vous aider à préserver votre capital santé



\*Le programme  est recommandé par le site pourbienvieillir.fr

## Kit d'objets connectés



## CONTRIBUEZ À L'EXPÉRIMENTATION

Invitez des séniors à rejoindre le programme

Facilitez la réalisation des sessions collectives ...

### ... en identifiant des formateurs

Éducateurs sportifs ou soignants qui recevront une formation spécifique et une rémunération pour réaliser les premières sessions collectives

### ... en identifiant des animateurs

Bénévoles sans pré-requis spécifique, qui suivront chacun au moins 1 groupe de 15 bénéficiaires et animeront ses 3 ateliers

### ... en contribuant à la logistique

Mise à disposition de salle de réunion, de vidéoprojecteur, etc.

Plus d'informations sur [www.oise.yealth.io](http://www.oise.yealth.io)