

Cette action vous est proposée dans le cadre de :

La Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

C'est autour d'une volonté de mutualiser les forces pour préserver l'autonomie des plus de 60 ans, que la CNSA a souhaité fédérer un ensemble d'acteurs, dont la Mutualité Française Occitanie, dans le cadre d'une conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

Pilotés par le Conseil départemental, en lien avec l'Agence Régionale de Santé, ces acteurs s'engagent à agir pour sensibiliser les seniors aux clés du « bien vieillir » et apporter des réponses de proximité.

ACTION MENÉE AVEC LE SOUTIEN DE LA



PARTENAIRES



Vous invite
à des **Ateliers**
Santé

Gratuits
sur inscription

Dans la limite
des places
disponibles



Bien vieillir après 60 ans !

À partir du
mardi 19 septembre 2017

3 ATELIERS SANTÉ

À PARTIR DU

28/08

Renseignements et inscriptions

Mutualité Française Occitanie
04 99 58 88 90 de 9h à 17h30

Retrouvez-nous aussi sur :



Il n'y a pas d'âge pour prendre soin de soi. Les changements qui s'opèrent avec l'avancée en âge sont des étapes importantes de la vie. Comment maintenir un équilibre face à ces changements, repérer les signes de fragilités éventuels et préserver son autonomie ?

La Mutualité Française, vous invite, dans le cadre de la conférence des financeurs, à participer gratuitement à des ateliers sur le thème du « Bien vieillir », portant sur les premiers secours, l'audition et la vision. Ces ateliers, menés en petit groupe, permettent d'échanger avec des professionnels.

Atelier « Initiation aux premiers secours »



Durant un atelier de trois heures, un formateur en premiers secours vous initiera aux précautions à prendre et aux gestes à effectuer en cas d'accident en s'appuyant sur des cas pratiques. Trois heures qui peuvent permettre de sauver une vie.

Atelier « L'audition, parlons-en ! »

Il est important de prévenir les déficiences auditives qui peuvent apparaître afin d'en limiter l'impact sur la vie quotidienne (isolement, risque d'accident...). Un audioprothésiste apportera des informations afin de mieux comprendre le fonctionnement de l'oreille, les risques et l'évolution de l'audition, tout en identifiant les moyens de la préserver.



Atelier « Longue vie à la vue ! »



Animé par un opticien, cet atelier répondra aux questions sur la vision (acuité visuelle, sensibilisation DMLA...) et les moyens de la préserver. Des tests visuels et un dépistage vous seront proposés lors de votre inscription, avant ou après l'intervention de l'opticien.

Dates et lieux

L'inscription est possible pour tout ou partie des ateliers.

Cahors - Mutualité Française du Lot - 12 rue Joachim Murat
- Initiation aux premiers secours : Jeudi 21 septembre, 9h - 12h
- L'audition, parlons-en ! : Jeudi 12 octobre, 9h30 - 11h30
- Longue vie à la vue ! : Jeudi 23 novembre, 9h - 12h

Figearc - Maison des séniors Henri Molinié - 7 rue Ste Marthe
- Initiation aux premiers secours : Mercredi 20 septembre, 9h - 12h
- L'audition, parlons-en ! : Mercredi 11 octobre, 10h - 12h
- Longue vie à la vue ! : Mercredi 22 novembre, 9h - 12h

Gramat - Ancienne bibliothèque - 4 rue Pierre Bonhomme
- Initiation aux premiers secours : Vendredi 22 septembre, 9h - 12h
- L'audition, parlons-en ! : Vendredi 13 octobre, 10h - 12h
- Longue vie à la vue ! : Vendredi 24 novembre, 9h - 12h

Labastide-Murat - Maison de santé - 8 rue St Jacques
- Initiation aux premiers secours : Mercredi 27 septembre, 9h - 12h
- L'audition, parlons-en ! : Mercredi 18 octobre, 9h30 - 11h30
- Longue vie à la vue ! : Mercredi 29 novembre, 9h - 12h

Lacapelle-Marival - Salle des associations - Mairie
- Initiation aux premiers secours : Mardi 26 septembre, 9h - 12h
- L'audition, parlons-en ! : Mardi 17 octobre, 14h - 16h
- Longue vie à la vue ! : Mardi 21 novembre, 14h - 17h

Lalbenque - Maison de santé - Impasse de la Vignasse
- Initiation aux premiers secours : Jeudi 28 septembre, 9h - 12h
- L'audition, parlons-en ! : Jeudi 19 octobre, 9h30 - 11h30
- Longue vie à la vue ! : Jeudi 30 novembre, 9h - 12h

Payrac - Maison de santé - Avenue de Toulouse
- Initiation aux premiers secours : Vendredi 29 septembre, 9h - 12h
- L'audition, parlons-en ! : Vendredi 13 octobre, 14h - 16h
- Longue vie à la vue ! : Vendredi 24 novembre, 14h - 17h

Saint-Céré - Maison de santé - 171 rue Antoine de St-Exupéry
- Initiation aux premiers secours : Mardi 19 septembre, 9h - 12h
- L'audition, parlons-en ! : Mardi 17 octobre, 10h - 12h
- Longue vie à la vue ! : Mardi 21 novembre, 9h - 12h