

Cette action vous est proposée dans le cadre de :



Vous invite  
à un **Ciné-santé**

## 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



[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)

Découvrez l'ensemble de nos rencontres santé.

Retrouvez-nous aussi sur :



Entrée libre & gratuite\*

### Bien vivre après 60 ans

Mardi  
12 décembre 2017  
à 14h

CINÉMA 3CAG  
53 boulevard du Nord  
Gimont



[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)



**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 assister gratuitement à la projection d'un film, suivie d'un débat sur le bien vieillir.

## Un film : «La fleur de l'âge»

de Nick Quinn

*Gaspard Dassonville a 63 ans et le style de vie d'un trentenaire: producteur de télévision réputé, il accumule les jeunes compagnes et s'obstine à ignorer tout signe de vieillissement. Mais le grand âge lui tombe dessus avec fracas: Gaspard est contraint d'accueillir chez lui son père Hubert, devenu dépendant. Vieillard indomptable, Hubert vient perturber l'arrangement de son fils avec une jeunesse illusoire. Le duo se transforme en trio avec l'arrivée de Zana, aide-soignante aux références douteuses et à l'imagination débridée. Fascinés chacun à sa manière par cette femme peu conventionnelle, père et fils s'affrontent et se redécouvrent.*

## Un débat animé par des spécialistes

D<sup>r</sup> **Jean-Claude Body**, Médecin Coordonnateur EHPAD et USLD<sup>(1)</sup> au centre hospitalier de Gimont.

M<sup>mes</sup> **Sarah Gauguin** et **Chantal Desclaux**, animatrices du CLIC<sup>(2)</sup>.

*Une collation vous sera offerte en fin de séance.*

<sup>(1)</sup> Unités de soins de longue durée.

<sup>(2)</sup> Centre local d'information et de coordination gérontologique.

## Ateliers Santé

### «Bien dans votre assiette et vos baskets»

Vous avez plus de 60 ans et souhaitez obtenir des informations sur des questions concernant **l'alimentation et l'activité physique** ?

La Mutualité Française vous propose de profiter de ce ciné-santé pour **vous inscrire à un cycle de 7 ateliers** qui aborderont les thèmes suivants :

- Atelier 1 : Comprendre ce qu'est la nutrition.  
Mardi 16 janvier 2018 (9h30/12h)
- Atelier 2 : Bien bouger pour bien vieillir.  
Vendredi 19 janvier 2018 (9h30/12h)
- Atelier 3 : Bien manger pour bien vieillir.  
Mardi 23 janvier 2018 (9h30/12h)
- Atelier 4 : Mon activité physique au quotidien.  
Vendredi 26 janvier 2018 (9h30/12h)
- Atelier 5 : Mon alimentation au quotidien.  
Mardi 30 janvier 2018 (9h30/12h)
- Atelier 6 : Les clefs de la réussite.  
Vendredi 2 février 2018 (9h30/12h)
- Atelier 7 : Vieillir... Et alors ?  
Mercredi 7 février 2018 (9h30/12h)