

**PROTECTION SOCIALE  
ET SYSTÈME DE SANTÉ**

Les mutuelles sont  
leaders !  
p.6

**OFFRE DE SOINS**

Les oreilles sous haute  
protection !  
p.8-9

**PRÉVENTION ET PROMOTION  
DE LA SANTÉ**

Le tango en guise  
de thérapie  
p.10

# mut, Occitanie

LA REVUE DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE

## PROTECTION SOCIALE ET SYSTÈME DE SANTÉ

### PLFSS 2018 : Décryptage et réaction des mutualistes

p.4



## PROTECTION SOCIALE ET SYSTÈME DE SANTÉ

p. 4

PLFSS 2018 : Décryptage  
des principales mesures et  
réactions du mouvement mutualiste

p. 6

Remboursement des frais de santé :  
les mutuelles sont leaders !

## OFFRE DE SOINS

p. 8

L'habitat mutualiste Vill'âge bleu  
pour un lieu de vie adapté aux seniors

p. 9

Les oreilles sous haute protection  
avec le réseau Audition Mutualiste !

## PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ

p. 10

Maladie de Parkinson :  
le tango en guise de thérapie

p. 11

La Mutualité Française Occitanie,  
partenaire du mois de l'ESS

## LES PRINCIPALES MUTUELLES DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE EN OCCITANIE



Sommaire

### Mutualité Française Occitanie

SIÈGE SOCIAL : Résidence Electra bât. A  
834, avenue du Mas d'Argelliers - 34070 Montpellier  
SIÈGE ADMINISTRATIF : 3, rue de Metz - B.P. 7018 - 31068 Toulouse  
Organisme régi par le Livre I du Code de la Mutualité  
et inscrit au répertoire Sirene sous le numéro SIREN 438 320 632.

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION ET DE LA RÉDACTION : Pierre-Jean GRACIA  
IMPRESSION : Delort - 2 et 4, rue de l'industrie - Z.I. de Vic - 31320 Castanet-Tolosan

CONTACT : [communication@mutoccitanie.fr](mailto:communication@mutoccitanie.fr)

## Au delà du projet de loi de financement de la Sécurité sociale, transformer en profondeur notre système de santé.



Si certaines mesures vont dans le bon sens, notamment en matière de prévention et de santé publique, de nouvelles charges ou transfert de charges vers les complémentaires santé (par exemple le forfait hospitalier) vont sûrement imposer aux mutuelles des ajustements tarifaires, dans un contexte de crise économique et sociale qui frappe encore les plus fragiles d'entre nous. Au vu des premières annonces du gouvernement et dans l'attente des orientations de la future stratégie nationale de santé, force est de constater que le chemin à parcourir est encore long pour assurer à tous nos concitoyens un accès équitable aux soins. Cela nécessite une vision, un partage et un engagement beaucoup plus fort auprès des acteurs du système de santé, dont les mutuelles sont un pilier incontournable. C'est pour cela que les militants de la Mutualité Française Occitanie sont mobilisés pour travailler, avec les pouvoirs publics et les acteurs concernés, à la transformation durable de notre système de santé et de protection sociale.

Novembre, c'est aussi le mois de l'Économie Sociale et Solidaire qui, cette année, souffle ses 10 bougies. Dans la France entière, plus de 2000 événements, dont de nombreuses manifestations en Occitanie, sont proposés à tous pour découvrir une économie qui a du sens! Charles Gide écrivait au début du siècle dernier que «l'Économie sociale, au-delà des organisations, c'est un esprit d'émancipation et de justice sociale». C'est avec cette conviction partagée et visionnaire que je vous invite à aller sur les territoires découvrir les actions menées par la Mutualité Française Occitanie en matière de prévention, mais aussi celles portées par toutes les familles de l'économie sociale, qu'elles soient associations, coopératives, fondations ou mutuelles bien entendu.

Je vous invite à consulter le nouveau site internet **occitanie.mutualite.fr** qui vous offre désormais un panorama complet et enrichi du monde mutualiste régional.

Bonne lecture à tous.

**Pierre-Jean GRACIA**

Président de la Mutualité Française Occitanie

### CE QUI SE DIT SUR TWITTER



**@ThierryBeaudet** #PlacedelaSanté - L'Observatoire Un outil pour alimenter le débat public, axé cette année autour du reste à charge: [placedelasante.mutualite.fr](http://placedelasante.mutualite.fr)



**@MutOccitanie** @Gracia\_PierreJ Pdt @MutOccitanie : «Nous aurons des ajustements tarifaires» via @ladepechedumidi <https://www.ladepeche.fr/article/2017/0...> cc @mutualite\_fr



**@CRESSOCCITANIE** Le 07/11, participez à l'ouverture du @mois\_ESS Occitanie dédiée à l'#économieCirculaire ! inscrivez-vous : [bit.ly/2kAv9Of](http://bit.ly/2kAv9Of)



**@MutOccitanie** La #randosanteMut de @MutOccitanie c'est plus de 4000 marcheurs ce jour en #Occitanie avec notre partenaire @Rando\_Occitanie . Merci à tous



# PLFSS\* 2018 : Décryptage des principales mesures et réactions du mouvement mutualiste

**La loi de financement de la Sécurité sociale (LFSS) détermine les conditions nécessaires à l'équilibre financier de la Sécurité sociale et fixe les objectifs de dépenses en fonction des prévisions de recettes.** Le Parlement doit donc se prononcer sur les grandes orientations des politiques de santé et de Sécurité sociale, ainsi que sur leur mode de financement. La LFSS est votée par le Parlement tous les ans, en même temps que la loi de finances déterminant le budget de l'État. Cette LFSS est actuellement en cours de discussion à l'Assemblée Nationale et au Sénat et devrait être adoptée définitivement début décembre. Décryptage des principales mesures prévues et réactions du mouvement mutualiste.

Plusieurs mesures contenues dans le PLFSS\* sont une source d'inquiétude pour les mutualistes

La Mutualité Française est très attachée à la pérennité du système de protection sociale et à la maîtrise des équilibres financiers. La diminution des déficits des comptes sociaux annoncée va donc dans le bon sens même si la maîtrise des comptes est d'autant plus difficile que les dépenses de santé demeurent dynamiques et que le système de régulation actuel trouve ses limites.

En effet, même si la part prise en charge par la Sécurité sociale progresse légèrement en pourcentage depuis quelques années, les dépenses remboursées par les organismes complémentaires continuent d'augmenter en volume, soit 400 millions d'euros par an entre 2014 et 2016.

Pour autant, le mouvement mutualiste estime que certaines mesures peuvent initier des réformes structurelles du système de santé : développement de la chirurgie ambulatoire et de la télémédecine, financement de parcours

de soins, mais aussi généralisation de la vaccination et augmentation du prix du tabac ; deux mesures qui concourent à la nécessaire révolution de la prévention et à la mutation du système de soins vers un système de santé.

Cependant, plusieurs mesures contenues dans le PLFSS\* sont une source d'inquiétude pour les mutualistes. Principal point d'achoppement, l'augmentation du forfait hospitalier de 18 à 20 euros. En effet, l'intervention des organismes complémentaires ne saurait se limiter à une variable d'ajustement pour compenser mécaniquement un désengagement de la Sécurité sociale ou pour prendre en charge les dépenses qu'elle ne peut plus financer. Comme l'indique Thierry Beaudet, Président de la Mutualité Française, « **faire payer les mutuelles, c'est faire payer les Français** ».

« **Deux euros d'augmentation du forfait journalier, cela correspond à 180 millions de dépenses supplémentaires, que les mutuelles ont l'obligation de prendre en charge** » indique Pierre-Jean Gracia,



Président de la Mutualité Française Occitanie, rappelant également que cette hausse s'ajoute à l'augmentation du tarif de la consultation chez le généraliste ou les augmentations par les nouvelles conventions avec les pharmaciens ou les dentistes. Les mutuelles, contrairement à la Sécurité sociale, ne peuvent pas repousser sur les générations futures les éventuels déficits.

Au-delà de ce nouveau PLFSS\*, le mouvement mutualiste appelle à une transformation en profondeur du système de santé afin de garantir à tous une politique de prévention et des soins de qualité et répondre aux défis liés à la transition démographique, au progrès médical et aux évolutions technologiques. Ainsi par exemple devant le développement de la chronicité des pathologies, il faut replacer le patient au cœur d'une médecine de parcours, dans lequel la prévention serait pleinement intégrée.

\* Projet de loi de financement de la Sécurité sociale

## FOCUS

### **Ce que prévoit la loi de financement de la Sécurité sociale :**

- Contenir l'augmentation naturelle des dépenses de l'Assurance maladie en 2018 à 2,3% (soit près de 195 milliards d'euros)
- Augmenter le forfait hospitalier de 2 euros
- Augmenter le paquet de cigarette à 10 euros d'ici fin 2020
- Rendre 11 vaccins obligatoires
- Supprimer progressivement, dès le 1<sup>er</sup> janvier 2018, le Régime Social des Indépendants.

# Remboursement des frais de santé : les mutuelles sont leaders !



**Les mutuelles constituent le premier acteur privé pour le remboursement des frais de santé**, devant les assureurs et les institutions de prévoyance, indique une étude de la Drees\* sur la couverture des risques sociaux par les organismes complémentaires. Cette analyse place aussi les groupes mutualistes en tête.

—  
**Les mutuelles  
dominent  
le marché,  
avec 52%  
des cotisations  
collectées  
en 2015.**  
—

**E**n plus de la maladie, cette analyse actualise l'ensemble des données sur la couverture d'autres risques sociaux, comme le handicap, la retraite ou le décès, par les différents organismes complémentaires. Ainsi, les mutuelles, les institutions de prévoyance et les assureurs ont perçu « **69 milliards d'euros de cotisations et ont versé 50 milliards de prestations au titre des risques sociaux à leurs assurés, soit presque un tiers de leur activité globale** », précise la Drees\*.

L'activité de complémentaire santé est prédominante puisqu'elle représente plus de la moitié du marché des risques sociaux, pour un montant de 35,3 milliards d'euros. Les contrats individuels sont majoritaires en 2015, avec 56% des cotisations

collectées, contre 44% pour les contrats collectifs. Mais cette répartition n'inclut pas la généralisation de la complémentaire santé en entreprise, qui est intervenue au 1<sup>er</sup> janvier 2016. Cette réforme pourrait avoir un impact sur la répartition entre contrats individuels et collectifs.

Enfin, les garanties liées à l'épargne retraite, la préretraite ou la fin de carrière, totalisent 19% du marché des risques sociaux. Le risque décès correspond à 12% des cotisations collectées. Ce taux est de 11% pour l'incapacité de travail, 4% pour l'invalidité et 1% pour la dépendance.

\* Etude publiée le 19 juillet 2017 par la Direction de la Recherche, des Etudes, de l'Evaluation et des Statistiques (Drees) - étude complète disponible sur : [http://drees.solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/er\\_1016.pdf](http://drees.solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/er_1016.pdf)



## La Mutualité Française lance «Place de la Santé – L'Observatoire»

Quatre mois après l'élection présidentielle et le lancement de Place de la Santé, la Mutualité Française poursuit le débat public sur l'avenir de la protection sociale en lançant un Observatoire révélant de grandes disparités entre les territoires. Les Français n'ont pas les mêmes coûts de santé en fonction du département où ils habitent. Ces différences sont constatées que ce soit pour l'achat de lunettes, de prothèses dentaires ou auditives. Les écarts peuvent être très importants, allant du simple au double pour l'achat d'une paire de lunettes de même correction.

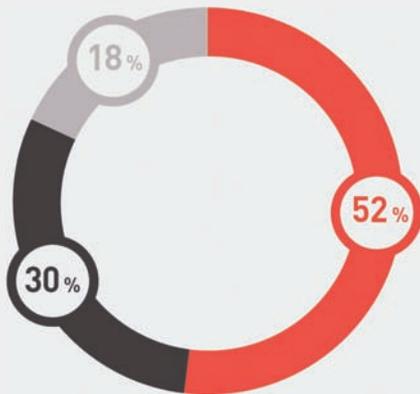
Pour l'heure, les Français ont le reste à charge le plus bas des pays de l'Union européenne à 15, grâce justement à l'action de l'Assurance Maladie et des mutuelles. Il est en moyenne de 247 euros par an.

Retrouvez le rapport complet sur : [placedelasante.mutualite.fr](http://placedelasante.mutualite.fr)

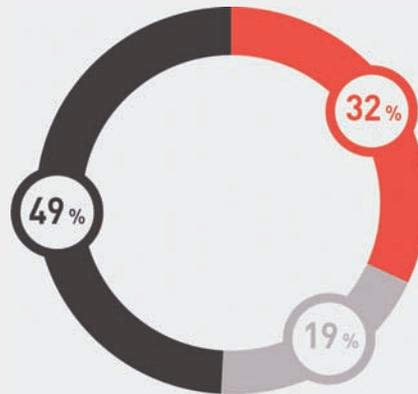


## Parts de marché des organismes complémentaire en 2015

### Frais de soins



### Ensemble des risques sociaux (Décès, invalidité, retraite, etc)



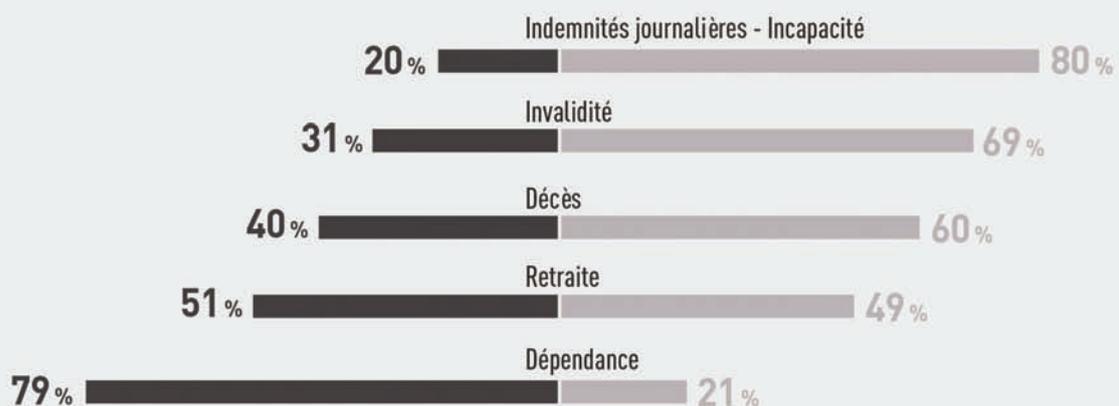
  
Institutions  
de prévoyance

  
Sociétés  
d'assurances

  
Mutuelles

## Répartition entre contrats individuels et collectifs en 2015

### Frais de soins



Source : Dress - Etude et résultat (n°1016) - Juillet 2017

# L'habitat mutualiste Vill'âge bleu pour un lieu de vie adapté aux seniors



Le Vill'âge bleu de Saint-Gorges-de-Luzençon

**Ouvert en septembre 2015, cet habitat mutualiste en Aveyron offre aux seniors un lieu de vie adapté, leur permettant de résider dans un cadre privilégié alliant confort, sécurité, convivialité et ce, en toute indépendance.** Ce projet, porté et financé par l'Union des Mutuelles Millavoises, a nécessité 4 ans de réalisation et constitue un élément de réponse face au vieillissement de la population. Accessible aux personnes seules ou en couple, retraitées et selon un plafond de revenus, ce nouveau type de dispositif permet de conserver ses habitudes et ses repères dans un environnement serein.

**L'habitat peut accroître la dépendance et l'isolement ou, au contraire, en être le premier facteur de prévention.**

« Depuis que nous sommes installés, nous pouvons désormais recevoir des amis ou de la famille » témoigne Gérard, résident du Vill'âge bleu depuis juin 2016. « La proximité des maisons les unes des autres facilite les échanges. Nous nous sommes rapidement fait des amis, à commencer par nos voisins ! ».

Proche d'un centre médical, le lotissement de 35 villas d'environ 70 m<sup>2</sup> offre aux résidents retraités, autonomes, valides et semi-valides, la possibilité de vivre en maison individuelle, tout en profitant de moments de convivialité. Vivre au sein du Vill'âge bleu est un vrai projet de vie qui signifie aussi pouvoir bénéficier d'un accompagnement des services de la Mutualité sur le long terme. Suivant les étapes du vieillissement, le suivi se fait en lien avec le réseau des établissements partenaires de la Mutualité.

**Accompagnement, animation et préservation de l'autonomie: l'atout du concept mutualiste.**

L'originalité du dispositif réside en la mise en place d'infrastructures et de services collectifs

favorisant le lien social et faisant de l'habitat un facteur de prévention pour le maintien de l'autonomie.

Les résidents bénéficient d'activités communes, proposées par une animatrice en poste à temps complet et sans surcoût ; l'objectif étant de créer du lien et donner de la vie au village au travers d'activités de type « initiation à la tablette », « préparation d'un gâteau à la broche » ou encore « jardinage avec les enfants du centre de loisirs », etc.

Le concept Vill'âge bleu s'est donné pour objectif de prévenir la solitude et l'isolement, sources importantes de perte d'autonomie.

Avec son projet d'accompagnement, l'Union des Mutuelles Millavoises permet à chacun des villageois de ne plus se sentir seul, de créer de nouveaux liens, de nouveaux échanges, de nouvelles solidarités de proximité.

La Mutualité Française Occitanie soutient et accélère le développement de ce type d'initiative innovante pour pallier à la perte d'autonomie. Ce dispositif s'inscrit dans un parcours gériatrique sur le long terme, accompagné par tous les services et établissements de la Mutualité.

## Chiffres clés

2016 inauguration

100% taux d'occupation

31 villas F3

4 villas F4

1 bâtiment dédié aux activités entre résidents

# Les oreilles sous haute protection avec **le réseau Audition Mutualiste !**

On estime aujourd'hui qu'entre 5 et 6 millions de personnes sont atteintes de déficience auditive en France\*. 50% des personnes âgées de plus de 60 ans sont atteintes de troubles de l'audition, créant souvent un véritable handicap social entraînant un déclin cognitif accéléré et des risques de chute multipliés par trois\*. Le mouvement mutualiste, premier réseau sanitaire et social de France, prend soin de l'audition de tous avec 65 centres mutualistes en Occitanie. Des actions de prévention spécifiques sont également proposées à différents publics. C'est tout un réseau qui est à votre écoute !



**L**e fonctionnement de l'organe de l'audition est complexe et fragile. On pense souvent que la perte auditive n'est liée qu'à l'âge. Mais une exposition régulière aux bruits – des écouteurs réglés trop forts par exemple – peut aussi dégrader l'audition chez les plus jeunes. L'oreille subit ces sons trop forts comme un choc, et fonctionne moins bien. On peut alors souffrir d'acouphènes, de troubles de l'équilibre et de pertes auditives.

## Chiffres clés

400 audioprothésistes du réseau Audition Mutualiste

383 centres Audition Mutualiste en France

65 centres mutualistes en Occitanie

C'est pour répondre à ces enjeux que les audioprothésistes du réseau «Audition Mutualiste» sont spécialisés dans les domaines de la prévention auditive, du dépistage et des équipements auditifs pour adultes, mais aussi pour enfants. En Occitanie, 65 centres Audition Mutualiste proposent des solutions auditives de qualité en optimisant la prise en charge des appareils.

De plus, la Mutualité Française est fortement engagée pour que le confort d'audition puisse être accessible à tous. Elle travaille régulièrement en Occitanie avec les audioprothésistes mutualistes pour proposer des actions de prévention permettant à chacun de faire le point sur son audition. Sont ainsi proposés des dépistages, des concerts pédagogiques ou encore, pour les professionnels de santé, des formations adaptées pour se former aux déficiences auditives.

Retrouvez le programme sur [occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr) et sur nos réseaux sociaux.

\* Source : Etude quantitative sur le handicap auditif à partir de l'enquête «Handicap-santé» - Août 2014.

## FOCUS

### Concours "Silence ça tourne !"

En partenariat avec l'Académie de Toulouse, la MGEN et l'association «Avant-mardi», la Mutualité Française Occitanie invite les professeurs des collèges à participer au concours de court-métrage «Silence ça tourne!» édition 2017/2018. Nouveauté cette année: le concours, habituellement réservé aux classes de 4<sup>e</sup>, s'ouvre aussi aux classes de 5<sup>e</sup>.

Les candidats ont jusqu'au 6 avril 2018 pour déposer leur dossier. Pour gagner différents prix, ils devront réaliser un film sur le thème de la sensibilisation aux risques auditifs.

Retrouvez les vidéos gagnantes de l'édition précédente et toutes les informations relatives au concours sur [occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr) et sur les réseaux sociaux.



## Maladie de Parkinson : le tango en guise de thérapie

**Fruit d'un partenariat innovant entre Languedoc Mutualité, l'association France Parkinson, l'association «Ma vie\*» et la Mutualité Française Occitanie,** des ateliers de tango thérapie sont proposés à Montpellier et Agde. Ils sont souvent une parenthèse pour les patients atteints de la maladie de Parkinson mais aussi pour leurs aidants, en permettant à tous de reconquérir des plaisirs souvent oubliés !

Faire de  
l'exercice est  
recommandé  
aux personnes  
malades,  
notamment  
pour améliorer  
la souplesse  
des  
articulations

**V**endredi après-midi, dans une maison de quartier de la ville de Montpellier, sous une chaleur écrasante, et après un échauffement adapté, des couples dansent le tango visiblement avec un plaisir évident. Depuis presque 2 ans, Leonardo Montecchia, chorégraphe, et sa partenaire font danser des personnes atteintes de maladie de Parkinson, accompagnés d'une professionnelle en APA (activités physiques adaptées) afin d'adapter la pratique aux capacités des patients et aidants.

Le quotidien des malades est souvent rythmé par des rendez-vous médicaux ou des soucis de transports. Le temps d'un atelier, une fois par semaine, une bulle est proposée aux patients qui prennent du plaisir avant tout et oublient parfois leur maladie le temps de l'atelier. Comme le dit Michel, patient, « *le tango c'est l'ouverture à l'autre et c'est faire fi de la maladie* ».

Pourtant, à première vue, le tremblement parkinsonien, la raideur et les mouvements saccadés caractéristiques de la maladie, semblent difficilement compatibles avec la danse. Mais faire de l'exercice est recommandé aux personnes malades, notamment pour améliorer la souplesse des articulations.

Ce projet, porté par des médecins de la clinique Beau Soleil et Languedoc Mutualité, permet donc

aux patients de travailler l'axe du corps, la verticalité et le placement des pieds au rythme de la musique. « *Ce temps de partage, à la fois ludique et convivial, améliore la qualité de vie et les capacités fonctionnelles des patients* », indique la D<sup>e</sup> Emilie Guettard, spécialiste en médecine physique et de réadaptation. Il n'y a pas, bien entendu, de guérison miraculeuse mais on constate chez certains patients une réelle amélioration, notamment dans l'équilibre et la mobilité, comme l'atteste également la littérature scientifique. Et comme il faut être deux pour danser le tango, la D<sup>e</sup> Emilie Guettard indique qu'« *il contribue aussi au bien-être psychologique et émotionnel du couple aidant-aidé* ». Chaque session de danse dure 3 mois durant lesquelles des évaluations (équilibre, motricité,...) sont menées en amont, puis à l'issue du parcours afin de mesurer la progression de chacun. Une fois la session achevée, certains patients poursuivent même les cours de façon autonome.

En France, cette maladie touche plus de 200 000 personnes selon l'association France Parkinson. Les ateliers ont repris en septembre à Montpellier et Agde, pour le plus grand plaisir des patients... et de leurs aidants.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site internet [occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr) pour retrouver la vidéo consacrée à cet atelier.

\* L'association «Ma vie», spécialisée dans les activités physiques adaptées depuis 2005, se donne pour objectif d'améliorer la qualité de vie des publics ciblés.

# La Mutualité Française Occitanie, partenaire du mois de l'ESS\*

**Acteur de l'Économie Sociale et Solidaire, la Mutualité Française s'associe en novembre à la 10<sup>e</sup> édition du mois de l'Économie Sociale et Solidaire.** Dans la région, ce sont près de 200 événements qui permettront à tous de découvrir la richesse de l'Économie Sociale et Solidaire. Acteur incontournable de l'ESS\* en Occitanie, la Mutualité Française est actrice de ce temps fort mettant en lumière la vitalité d'un secteur parfois méconnu.



**L**e mois de l'ESS\*, c'est une vitrine pour démontrer que l'Économie Sociale et Solidaire propose des solutions pertinentes et pérennes aux problématiques que rencontre le monde d'aujourd'hui. C'est une campagne grand public d'envergure portée par le réseau des Chambres Régionales de l'Économie Sociale. En Occitanie, l'Économie Sociale et Solidaire représente des milliers d'entreprises qui partagent des caractéristiques essentielles : un projet économique au service de l'utilité sociale, une mise en œuvre éthique, une gouvernance démocratique et des dynamiques de développement fondées sur un ancrage territorial fort.

Le mois de l'ESS\*, c'est donc une belle occasion de faire découvrir au plus grand nombre une autre façon de concevoir l'économie au travers de manifestations les plus diverses : conférence, forum, portes ouvertes, projection de film, mais aussi plusieurs ateliers santé. Pour cette 10<sup>e</sup> édition, la Mutualité Française Occitanie propose des actions de prévention sur l'ensemble du territoire. Du

dépistage diabète dans l'Aude au dépistage visuel dans le Lot, de l'aide aux aidants dans les Pyrénées-Orientales à l'équilibre alimentaire en Ariège, de l'art thérapie dans le Gers à la découverte des plantes en Lozère, c'est en tout plus de 25 actions de prévention santé gratuites qui seront proposées sur l'ensemble des départements. Une façon aussi de découvrir comment la Mutualité accompagne la santé de tous au cœur des territoires.

Et cette année une nouveauté : les prix de l'ESS\*. Il s'agit de valoriser les entreprises de l'ESS\* en récompensant un acteur qui, par ses actions, démontre une capacité à innover et à impacter durablement la société. Résultats le 30 novembre prochain à Montpellier, à l'occasion de la cérémonie régionale des Prix de l'ESS\*.

Retrouvez l'ensemble des événements sur [www.lemois-ess.org](http://www.lemois-ess.org) et venez rencontrer la pluralité des acteurs de l'ESS\* en Occitanie ainsi que des acteurs engagés pour une autre économie près de chez vous.

## Chiffres clés\*\*



\* ESS : économie sociale et solidaire

\*\*Source : Atlas commenté de l'ESS - 2017

## DEPUIS SEPTEMBRE

### ATELIERS D'ARTS PLASTIQUES

Pour les personnes atteintes de cancers

Auch (Gers)

## NOVEMBRE

3 novembre

### ATELIER D'ÉCRITURE

Atelier détente à destination des aidants

Alès (Gard)

4 novembre

### UN CONTE, DES RENCONTRES

Laissac - Séverac-L'Église (Aveyron)

À partir du 6 novembre

### SENIORS, BIEN DANS VOTRE ASSIETTE ET VOS BASKETS !

Ateliers nutrition et activité physique

Auzat-Vicdessos (Ariège)

Flourens (Haute-Garonne)

Foix (Ariège)

Mirepoix (Ariège)

Pamiers (Ariège)

Revel (Haute-Garonne)

Du 7 novembre au 15 décembre

### ATELIER DÉCOUVERTE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

À destination des seniors

Montauban (Tarn-et-Garonne)

7 novembre

### ATELIER BIEN ÊTRE AU NATUREL

Rieutort-de-Randon (Lozère)

### RESTEZ À L'ÉCOUTE DE VOS OREILLES

Concert conférence

Fronton (Haute-Garonne)

8 novembre

### ATELIER DEPISTAGE DU DIABÈTE

Quillan (Aude)

9 novembre

### ATELIER SECURITE ROUTIERE

À destination des jeunes parents

Cahors (Lot)

### ATELIER BIEN ÊTRE AU NATUREL

Pont-de-Salars (Aveyron)

### RESTEZ À L'ÉCOUTE DE VOS OREILLES

Concert conférence

Tournefeuille (Haute-Garonne)

À partir du 9 novembre

### SENIORS, BIEN DANS VOTRE ASSIETTE ET VOS BASKETS !

Ateliers nutrition et activité physique

Decazeville (Aveyron)

Saint-Girons (Ariège)

10 novembre

### ATELIER DEPISTAGE DU DIABÈTE

Limoux (Aude)

### RESTEZ À L'ÉCOUTE DE VOS OREILLES

Concert conférence

Mauray (Pyrénées-Orientales)

À partir du 10 novembre

### SENIORS, BIEN DANS VOTRE ASSIETTE ET VOS BASKETS !

Ateliers nutrition et activité physique

Colomiers (Haute-Garonne)

Espalion (Aveyron)

Villemur (Haute-Garonne)

14 novembre

### LE DIABÈTE ET SES COMPLICATIONS

Conférence - débat

Castelnaudary (Aude)

### JOURNÉE MONDIALE DU DIABÈTE

Juvignac (Hérault)

### ATELIER ALIMENTATION DU JEUNE ENFANT

Perpignan (Pyrénées-Orientales)

### 1 PLANTE, 1 CONTE, DES RENCONTRES

Atelier à destination des seniors

Saint-Julien-d'Arpaon (Lozère)

15 novembre

### ATELIER DEPISTAGE DU DIABÈTE

Lézignan-Corbières (Aude)

16 novembre

### MOBILISER SES RESSOURCES POUR BIEN VIEILLIR

Bagnols-les-bains (Lozère)

17 novembre

### L'HEURE DU CONTE

Atelier détente à destination des aidants et des aidés

Céret (Pyrénées-Orientales)

### ATELIER DEPISTAGE DU DIABÈTE

Carcassonne (Aude)

Nîmes (Gard)

20 novembre

### JOURNÉE DÉPISTAGE AUDITIF

Fronton (Haute-Garonne)

21 novembre

### LONGUE VIE A LA VUE !

Rendez-vous prévention santé à destination des seniors

Lacapelle-Marival (Lot)

Saint-Céré (Lot)

23 novembre

### ATELIER BIEN ÊTRE AU NATUREL

Pont-de-Salars (Aveyron)

### LONGUE VIE A LA VUE !

Rendez-vous prévention santé à destination des seniors

Cahors (Lot)

Caudiès-de-Fenouillèdes

(Pyrénées-Orientales)

Perpignan (Pyrénées-Orientales)

Saint-Chély-d'Apcher (Lozère)

7 novembre

### ATELIER BIEN ÊTRE AU NATUREL

Saint-Géniez-d'Olt (Aveyron)

29 novembre

### CROQUER LA VIE À PLEINES DENTS !

Atelier bucco-dentaire à destination des seniors

Saint-Paul-de-Fenouillet

(Pyrénées-Orientales)

## DÉCEMBRE

7 décembre

### FORUM SANTÉ INTERGÉNÉRATIONNEL

Vauvert (Gard)

8 décembre

### PEACE AND LOBE

Concert à destination des jeunes

Saint-Laurent-de-Neste

(Hautes-Pyrénées)

12 décembre

### RESTEZ À L'ÉCOUTE DE VOS OREILLES

Concert conférence

Nîmes (Gard)

### CINÉ-SANTÉ «BIEN VIVRE APRÈS 60 ANS»

Projection suivie d'un débat

Gimont (Gers)

19 décembre

### PEACE AND LOBE

Concert à destination des jeunes

Le Garric (Tarn)

22 décembre

### JOURNÉE DE LA MOBILITÉ

À destination des actifs

Montpellier (Hérault)