



Seniors : prenez votre santé en main !

Ateliers santé gratuits, de 9h30 à 12h et de 14h à 16h30

La salle vous sera communiquée lors de la validation de l'inscription.

L'inscription vaut pour un cycle de 6 ateliers.

- **Mardis 14, 21, 28 mai et les 4, 11 et 18 juin, de 9h30 à 12h, à Lagrave**
- **Mardis 14, 21, 28 mai et les 4, 11 et 18 juin, de 14h à 16h30, à Castelnaud de Montmiral**
- **Vendredis 17, 24, 31 mai et les 7, 14 et 21 juin, de 9h30 à 12h, à Pont de Larn**
- **Vendredis 17, 24, 31 mai et les 7, 14 et 21 juin, de 14h à 16h30, à Lacrouzette**

Renseignements et inscriptions au 05 31 48 11 55 (Du lundi au vendredi 9h/12h30 – 14h/18h).

La Mutualité Française Occitanie, dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, invite les seniors à participer à un cycle de 6 ateliers multithématiques animés par des professionnels spécialisés (diététicienne, dentiste, psychologue...). Ces rencontres sont organisées du 14 mai au 21 juin 2019 dans le Tarn.



Au programme : 6 ateliers

- **Atelier 1** : Vision : fonction et test
- **Atelier 2** : Le sommeil, c'est la santé !
- **Atelier 3** : Médicaments au volant : les précautions à prendre
- **Atelier 4** : Initiation aux gestes de premiers secours
- **Atelier 5** : Mangez, bougez, c'est aussi la santé !
- **Atelier 6** : Croquez la vie

Ces ateliers seront animés par : un pharmacien, un psychologue, une diététicienne, un opticien, un formateur secouriste et un dentiste.

Action menée en partenariat avec : les communes de Pont de Larn, Lagrave et Castelnaud de Montmiral.

A PROPOS DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE :

La Mutualité Française Occitanie est un acteur incontournable de la politique de santé sur la région. Elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé. Son rôle est aussi d'accompagner les mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement. La Mutualité Française participe au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

La Mutualité Française Occitanie rassemble et représente :

- 179 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 480 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Plus de 800 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.