

Vous invite
à des **Ateliers**
Santé



Seniors : prenez votre santé en main !

**Du 14 mai au 21 juin
2019**

LACROUZETTE
CASTELNAU DE MONTMIRAL
LAGRAVE
PONT DE LARN



« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité » _ source : OMS

Pour réussir à maintenir cet état, il est recommandé d'être acteur de sa santé en prenant soin de soi au quotidien. Une conception à multiples facteurs d'influence qui nécessite d'être informé et sensibilisé.

La Mutualité Française vous invite, dans le cadre de la conférence des financeurs, à participer gratuitement à un cycle de 6 ateliers multithématiques animés par des professionnels spécialisés (diététicienne, dentiste, psychologue...).

Programme

Atelier 1 - Vision : fonction et test

Cet atelier proposera une description du fonctionnement de l'œil et des troubles de la vision liés à l'âge. Un opticien réalisera des tests de vue gratuits et orientera vers un ophtalmologue si besoin.

Atelier 2 - Le sommeil, c'est la santé !

Une psychologue présentera les notions de sommeil et de fatigue. Que sont les rythmes circadiens ? Quelles sont les modifications des rythmes du sommeil avec l'avancée en âge ? Des conseils et des exercices seront présentés pour mieux dormir.

Atelier 3 - Médicaments au volant : les précautions à prendre

Un pharmacien interviendra pour sensibiliser aux effets des médicaments et leurs interactions les uns avec les autres. Il présentera les risques liés à la prise de certains médicaments. Vous pourrez échanger avec lui sur les bonnes pratiques à adopter.



Atelier 4 - Initiation aux gestes de premiers secours

Cet atelier sera axé sur la prévention des accidents domestiques. Un formateur spécialisé initiera les participants aux conduites à tenir en cas d'accident et aux gestes d'urgence.

Atelier 5 - Mangez, bougez, c'est aussi la santé !

Atelier animé par une diététicienne. Présentation des groupes d'aliments et leur impact sur la santé. Description des recommandations nutritionnelles spécifiques aux seniors et dégustations. Echanges autour de la composition de menus équilibrés.

Atelier 6 - Croquez la vie

Cet atelier animé par un dentiste sera l'occasion de connaître les liens entre dentition et santé globale, les recommandations pour préserver sa dentition et de faire un point sur les bons gestes d'hygiène bucco-dentaire.

Intervenants

- Un pharmacien
- Un psychologue
- Une diététicienne
- Un opticien
- Un formateur secouriste
- Un dentiste

Calendrier des ateliers

La salle vous sera communiquée lors de la validation de l'inscription. L'inscription vaut pour un cycle de 6 ateliers.

Lagrange : de 9h30 à 12h

Les mardis 14, 21, 28 mai & les 4, 11 et 18 juin 2019

Castelnau de Montmiral : de 14h à 16h30

Les mardis 14, 21, 28 mai & les 4, 11 et 18 juin 2019

Pont de Larn : de 9h30 à 12h

Les vendredis 17, 24, 31 mai & les 7, 14 et 21 juin 2019

Lacrouzette : de 14h à 16h30

Les vendredis 17, 24, 31 mai & les 7, 14 et 21 juin 2019

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.

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



Renseignements et inscriptions

Par téléphone : **05 31 48 11 55** (9h/12h30 - 14h/18h)

Retrouvez-nous aussi sur :

