



## Seniors : Votre santé mise en scène !

Journée santé gratuite, de 10h30 à 17h30

**Mardi 1<sup>er</sup> octobre à Gramat**

Sur inscription au 05 31 48 11 55 (9h/12h30 - 14h/18h)

Le lieu précis sera communiqué lors de l'inscription\*

La Mutualité Française Occitanie, dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, invite les seniors à une journée santé le 1<sup>er</sup> octobre à Gramat. Cette journée propose un spectacle théâtral illustrant avec humour et légèreté le quotidien d'un couple qui avance dans l'âge, et des ateliers multithématiques abordant le «bien- vieillir».



### Au programme de la journée :

#### Spectacle « Vieillir... D'accord mais y'a pas le feu ! » :

Deux comédiens de la Compagnie à Trois Branches d'Oc, présentent au travers de huit saynètes, des situations de la vie quotidienne liées au vieillissement. La pièce retrace les changements dans la vie de couple et dans les relations sociales, traite également de l'activité physique ou bien de l'automédication.

#### Débat :

A l'issue de la représentation, un médecin abordera les questions évoquées précédemment au sein de la pièce.

#### Ateliers pratiques, avec de nombreux intervenants :

- Assainissement de l'air intérieur
- Alimentation
- Premiers secours
- Activité physique

Le déjeuner sera offert et pris en commun sur place.

Action menée en partenariat avec la ville de Gramat.

\* Dans la limite des places disponibles.

### 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.