



JOURNÉE SANTÉ

Votre santé  
mise en scène !



**GRATUIT**  
sur inscription\*  
**05 31 48 11 55**  
(9h /12h30 - 14h/18h)



**LE 1<sup>ER</sup> OU  
3 OCTOBRE**

De 10h30 à 17h30



**GRAMAT  
CAHORS**



**Partenaires :**

l'Amoureux Association



     
occitanie.mutualite.fr

**Il n'y a pas d'âge pour prendre soin de soi et il existe de nombreuses façons de bien vieillir. Les changements qui s'opèrent avec l'avancée en âge sont des étapes importantes de la vie : bien vieillir, ça s'accepte et ça se prépare !**

La Mutualité Française Occitanie vous invite dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, à participer gratuitement à une journée santé, proposant un spectacle théâtral qui illustre avec humour et légèreté le quotidien d'un couple qui avance dans l'âge. Vous serez également conviés à des ateliers multithématiques abordant le « bien-vieillir ».

## Programme de la journée

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

Deux comédiens présentent au travers de 8 saynètes, des problèmes de la vie quotidienne liés au vieillissement. La pièce retrace les changements dans la vie de couple et dans les relations sociales, mais traite également de l'activité physique ou bien de l'automédication.

### **Débat**

A l'issue de la représentation, un débat sera conduit par un médecin afin d'échanger sur ces thématiques.

### **Repas**

Offert et pris sur place.

### **Ateliers pratiques**



**Assainissement de l'air intérieur** : Les produits d'entretien participent à la pollution de l'air intérieur. Apprenez à fabriquer des produits d'entretien naturels.



**Alimentation** : Au menu, une diététicienne proposera un éventail de conseils et d'astuces pour une alimentation équilibrée et adaptée au bien vieillir.



**Premiers secours** : Participez à une initiation aux premiers secours avec un professionnel, sur les gestes d'urgence et l'utilisation d'un défibrillateur.



**Activité physique** : Cet atelier vous permettra de faire le point sur votre condition physique, d'obtenir des conseils d'un éducateur sportif, ainsi que des informations sur les bonnes pratiques à adopter dans son quotidien.

## Dates et lieux

1<sup>er</sup>  
oct

**GRAMAT** | de 10h30 à 17h30

3  
oct

**CAHORS** | de 10h30 à 17h30

**DÉJEUNER**  
offert  
et pris  
sur place

**GRATUIT**  
sur inscription\*  
**05 31 48 11 55**  
(9h/12h30 - 14h/18h)

**LIEU**  
précis  
communiqué  
lors de  
l'inscription

*\*dans la limite des places disponibles*

## Intervenants

- ▶ Compagnie à Trois Branches d'Oc
- ▶ Médecin
- ▶ Éducateur en environnement
- ▶ Diététicienne
- ▶ Secouriste
- ▶ Éducateur sportif



## 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.

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**  **cnsa**  
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

