



Seniors : prenez en main votre santé !

Ateliers santé gratuits, de 14h à 16h

A Rabastens :

- **Atelier 1 : Vendredi 8 novembre**
- **Atelier 2 : Vendredi 15 novembre**
- **Atelier 3 : Vendredi 22 novembre**
- **Atelier 4 : Vendredi 29 novembre**
- **Atelier 5 : Mardi 3 décembre**
- **Atelier 6 : Vendredi 6 décembre**

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

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

L'inscription vaut pour un cycle de 6 ateliers.

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, etc.) Ces rencontres sont organisées du 8 novembre au 6 décembre 2019 dans le Tarn.



Au programme : 6 ateliers

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

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

Action menée en partenariat avec : la commune de Rabastens.

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 900 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.