



ATELIERS SANTÉ

Prenez en main
votre santé !



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



**DU 8 NOVEMBRE
AU 6 DÉCEMBRE**
De 14h à 16h




RABASTENS



Partenaires :





« 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 »¹

Pour réussir à maintenir cet état, il est recommandé d'être acteur de sa santé en prenant soin de soi au quotidien. Pour y parvenir, il est nécessaire d'être informé et sensibilisé.

¹source : OMS

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 un cycle de 6 ateliers multithématiques animés par des professionnels spécialisés (diététicienne, dentiste, psychologue, etc.).

Programme

Atelier 1

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 2

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 3

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.

Atelier 4

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 5

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 6

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.

Dates et lieux

Atelier 1 : 8 novembre
Atelier 2 : 15 novembre
Atelier 3 : 22 novembre
Atelier 4 : 29 novembre
Atelier 5 : 3 décembre
Atelier 6 : 6 décembre

RABASTENS
de 14h à 16h

L'inscription vaut pour un cycle de 6 ateliers

**MOMENT
convivial
offert**

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*



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 dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

