



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 »<sup>1</sup>

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.

<sup>1</sup>source : 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**

