



Seniors : bien vieillir, bien-être

- **Spectacle « Vieillir... D'accord mais y'a pas le feu ! »** : jeudi 12 mars 2020 à Gimont, de 15h à 17h - Salle culturelle, boulevard du Nord
- **Cycle de 12 ateliers « Bien vieillir, bien-être »** : tous les mardis du 31 mars au 16 juin 2020, de 10h à 12h
- **Bilan de prévention** : les lundis 8 ou 15 juin 2020 (matin)

Entrée libre et gratuite pour le spectacle et inscription à l'issue du spectacle pour le cycle d'ateliers.
L'inscription vaut pour un cycle de 12 ateliers, dans la limite des places disponibles.
Renseignements au 04 99 58 88 90.

La Mutualité Française Occitanie, la CPAM du Gers et l'association Midi-Pyrénées Prévention, en partenariat avec la Mairie de Gimont et la Plateforme d'Appui Territorial, invitent les seniors, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, à participer gratuitement à un parcours de prévention autour du Bien Vieillir.



Au programme :

- **Spectacle : « Vieillir... D'accord mais y'a pas le feu ! »**
Jeudi 12 mars, de 15h à 17h

A travers 8 saynètes, la pièce aborde des problèmes de la vie quotidienne liés au vieillissement et retrace les changements dans la vie de couple et dans les relations sociales.

A la fin de la représentation, un médecin animera un débat et répondra aux questions afin d'échanger sur les thématiques en lien avec l'avancée en âge.

A l'issue de cette rencontre, un programme de prévention en 12 séances autour du bien-être sera présenté et vous pourrez vous y inscrire.

- **Cycle de 12 ateliers « Bien vieillir, bien-être »**

Des ateliers ludiques et pédagogiques en petit groupe de 10 à 12 personnes animés par des professionnels.

Plusieurs thématiques seront abordées :

- > **Bien dormir quand on n'a plus 20 ans**
- > **Halte au stress, faisons une pause**
- > **Bien dans son corps, sa tête et avec les autres**
- > **Parlez-moi d'amour, le désir après 60 ans**

- **Invitation à réaliser un bilan de prévention santé personnalisé** avec une équipe médicale (tests visuels, auditifs, électrocardiogramme, etc.).

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 :

- 157 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 488 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.