



CINÉ SANTÉ

Un temps
pour votre santé

ENTRÉE
LIBRE ET
GRATUITE



LE 6 ET 7
OCTOBRE

De 14h à 16h30




FIGEAC
GINDOU

Les partenaires :



Actions organisées dans le respect des règles sanitaires en vigueur au moment de leur réalisation.





Il n'y a pas d'âge pour prendre soin de soi. Les changements qui s'opèrent avec l'avancée en âge... sont des étapes importantes de la vie.

Comment maintenir un équilibre face à ces changements, repérer les signes de fragilité éventuels et préserver son autonomie ? Nous vivons de plus en plus longtemps et la durée de vie en bonne santé devient un enjeu de société primordial. Comment préserver sa qualité de vie?

La Mutualité Française vous invite, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, à participer gratuitement à un ciné-santé suivi de bilans de santé afin d'adopter des comportements favorables au bien vieillir en prenant un temps pour soi.

Programme

Un film : *Joyeuse retraite*, de Fabrice Bracq

L'heure de la retraite est enfin arrivée pour Philippe et Marilou ! Ils s'apprêtent à réaliser leur rêve : partir vivre sous le soleil du Portugal. Au revoir le travail, au revoir la famille, au revoir les emmerdes ! Ils pensaient enfin être tranquilles... mais leur famille a d'autres projets pour eux !

Un débat animé par des spécialistes

À l'issue de la projection, la question du bien vieillir et de l'intérêt de maintenir un équilibre face aux changements qui surviennent avec l'avancée en âge sera abordée par :

- Le Dr Anna Bouissière, Gériatre du Centre Hospitalier de Gourdon et Claude Poujol, Coordinatrice gérontologique de l'Espace Personnes Âgées du Service territorial des solidarités de Gourdon (à Gindou).
- Le Dr Philippe Rozeray, Médecin Gériatre au Centre Hospitalier de Figeac.

Pour aller plus loin :

À l'issue du débat, **les participants pourront s'inscrire à des ateliers santé** d'1h30 sur le « bien vieillir » pour permettre un accompagnement attentif et adapté à chacun, à travers la réalisation de tests, durant la semaine suivant les ciné-débats :

- ◆ Un test de vue réalisé par un opticien,
- ◆ Un test d'audition réalisé par un audioprothésiste,
- ◆ Un dépistage du diabète réalisé par une infirmière,
- ◆ Une prise de tension réalisée par une infirmière,
- ◆ Un dépistage de la fragilité réalisé par une infirmière,

En parallèle de ces tests, les professionnels pourront répondre à toutes vos questions concernant la santé et l'accès aux droits.

Dates et lieux

Ciné-Santé :
mardi 6 Octobre
de 14h à 16h30

FIGEAC
Salle de cinéma
L'Astrolabe Grand-Figeac
2, boulevard Pasteur

Ciné-Santé :
mercredi 7 Octobre
de 14h à 16h30

GINDOU
Salle de spectacle
« L'Arsenic »

Ateliers sur RDV :
mardi 13 octobre
de 9h30 à 17h30

FIGEAC
Lieu précis communiqué
lors de l'inscription

Ateliers sur RDV :
jeudi 15 octobre
de 9h30 à 17h30

SALVIAC
Lieu précis communiqué
lors de l'inscription

Ateliers gratuits sur inscription :

- A l'issue du ciné-débat directement sur place
- Par téléphone à partir du 8 octobre au **05 34 44 33 20** (9h-12h30 / 13h30-17h30 du lundi au jeudi et jusqu'à 17h le vendredi).

**MOMENT
CONVIVAL
OFFERT**

**ENTRÉE
LIBRE ET
GRATUITE**
POUR LA PROJECTION



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.

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

