



## Seniors : bien vieillir, bien-être

- **Spectacle « Vieillir... D'accord mais y'a pas le feu ! »** : mardi 3 novembre 2020 à Nogaro, de 15h à 17h au Théâtre-Cinéma de Nogaro, rue de la poste
- **Cycle de 12 ateliers « Bien vieillir # Bien-être »** : tous les jeudis du 26 novembre 2020 au 25 février 2021, de 10h à 12h
- **Bilan de prévention** : les dates et lieux seront communiqués lors des ateliers

**Inscription au 05 31 48 11 55 (9h-12h30 / 14h-18h du lundi au jeudi et jusqu'à 16h le vendredi)**

**L'inscription au cycle d'atelier se fera à l'issue du spectacle le 3 novembre**

**L'inscription vaut pour un cycle de 12 ateliers, dans la limite des places disponibles**

La Mutualité Française Occitanie, la CPAM du Gers et l'association Midi-Pyrénées Prévention, en partenariat avec la Mairie de Nogaro et la Plateforme Territoriale d'Appui du Gers, 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 ! »**  
Mardi 3 novembre, de 15h à 17h, au Théâtre-Cinéma de Nogaro

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, une psychologue 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 (3 séances),**
- > **Halte au stress, faisons une pause (3 séances),**
- > **Bien dans son corps, sa tête et avec les autres (3 séances),**
- > **Parlez-moi d'amour, le désir après 60 ans (3 séances),**

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

*Action organisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur au moment de sa réalisation.*

### 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.

**CONTACT PRESSE** : Fannie Gardes – 04.99.58.88.94 – fannie.gardes@mutoccitanie.fr