



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  **Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie**



CINÉ SANTÉ

Un temps pour votre santé

ENTRÉE GRATUITE

Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur et des mesures mises en place dans le cadre du pass sanitaire.



LES 5 & 7 OCTOBRE
De 14h à 17h



SOUILLAC
LIMOGNE-EN-QUERCY

Partenaires :




occitanie.mutualite.fr


occitanie.mutualite.fr

Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN 438 320 632 - Crédit photo : Adobe Stock

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'apprentent 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 dans le cadre d'une conférence-débat animée par un médecin.

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,
- Une prise de tension et un dépistage du diabète réalisés par une infirmière
- Un dépistage de la fragilité réalisé par un(e) infirmier(e).

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

Dates et lieux

ENTRÉE
GRATUITE

CINÉ-SANTÉ
mardi 5 octobre
de 14h à 17h

SOUILLAC
Cinéma Le Paris,
19, Avenue du Général de Gaulle

CINÉ-SANTÉ
jeudi 7 octobre
de 14h à 17h

LIMOGNE-EN-QUERCY
Salle Culturelle « La halle »

* SUR
INSCRIPTION

ATELIERS*
mardi 12 octobre
de 9h à 17h

SOUILLAC
Lieu précis communiqué
lors de l'inscription

ATELIERS*
jeudi 14 octobre
de 9h à 17h

LIMOGNE-EN-QUERCY
Lieu précis communiqué
lors de l'inscription

ATELIERS
GRATUITS
SUR INSCRIPTION*

05 34 44 33 20

(9h-12h30 / 13h30-17h30
du lundi au jeudi et jusqu'à
17h le vendredi)

*dans la limite des places disponibles.