



PARCOURS DE PRÉVENTION

# Focus sur vos mirettes !

**GRATUIT**  
sur inscription  
au 06 68 09 05 54



**DU 7 SEPTEMBRE  
AU 12 OCTOBRE**  
Matinée ou après-midi



**CÉRET  
PRATS DE MOLLO  
VILLEFRANCHE DE CONFLENT  
FONT-ROMEU**

Lieu communiqué lors de l'inscription

**Partenaires :**



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 avec le soutien de la  CNSA  
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN : 438 320 632 - Communication MFO 2021 - Crédit photo : Adolphe Stock

Avec l'avancée en âge, les troubles visuels peuvent avoir un impact important sur la qualité de vie et dans les activités quotidiennes : gêne pour la lecture, réduction de la mobilité, risque de chutes, difficultés pour la conduite... Alors soyez acteur de votre santé visuelle afin de lutter contre la perte d'autonomie et limiter un certain isolement social !

La Mutualité Française Occitanie, en partenariat avec Optique ViaSanté et les communes de Céret, Prats de Mollo, Villefranche de Conflent et Font-Romeu, vous propose un programme sur la santé visuelle des seniors.

## Programme

### 5 ateliers sur chaque site

#### Atelier 1 : Ma vue, ma vision

Les pathologies visuelles liées à l'âge, ainsi que les gênes et désagréments les plus courants, seront abordés en réalisant un focus sur les signes d'alerte pour soi et son entourage.

#### Atelier 2 : Mes yeux et mon capital visuel

Comment adapter ses comportements pour protéger sa santé visuelle (tabac, alimentation, prévention solaire...) ? Quelles protections « mécaniques » privilégier ? Quel suivi ophtalmologique en fonction de son âge ou de ses antécédents ? Autant de questions qui seront traitées lors de cet atelier.

#### Atelier 3 : Conséquences et impact des troubles visuels sur mes activités quotidiennes

Cet atelier proposera un éclairage sur les moyens pour mieux appréhender la baisse de sa capacité visuelle afin d'être en phase avec son environnement quotidien et continuer à profiter, avec plaisir, de ses activités journalières à l'intérieur de son domicile.

#### Atelier 4 : Bien-être et bonne vue à l'extérieur de mon domicile

Les outils mis en place pour faciliter l'accès à la culture et aux activités extérieures de la vie quotidienne seront présentés afin de permettre aux personnes ayant des problèmes de vue d'être autonomes.

#### Atelier 5 : Revisiter les aides optiques pour mieux lire et regarder

Le contrôle de l'acuité visuelle, ainsi que la vérification du bon port de ses lunettes seront proposés avec un zoom sur les aides et les technologies au service d'une meilleure vue.

#### 1 journée, pour tous les participants, à Perpignan « La santé visuelle sous toutes ses coutures »

Au programme de cette journée : un dépistage du glaucome, un atelier « la vue et l'art » au Musée Rigaud, une rencontre avec l'UNADEV de Perpignan et une conférence sur les « recherches actuelles sur les troubles de la vision liés à l'âge ».

## Agenda

### À CÉRET

Le 9 septembre (de 14h à 15h30),  
les 16, 23, 30 septembre et 5 octobre  
(de 9h30 à 11h30)

### À PRATS DE MOLLO

Le 9 septembre (de 16h30 à 18h),  
les 16, 23, 30 septembre et 5 octobre  
(de 14h30 à 16h30)

### À VILLEFRANCHE DE CONFLENT

Le 7 septembre (de 16h à 18h),  
les 14, 21, 30 septembre et 7 octobre  
(de 9h30 à 11h30)

### À FONT-ROMEU

Le 7 septembre (de 9h30 à 11h30),  
les 14, 21, 30 septembre et 7 octobre  
(de 14h30 à 16h30)

### À PERPIGNAN

Mardi 12 octobre entre 9h et 18h  
(transport organisé à partir des communes partenaires).

Participation  
**obligatoire**  
à l'ensemble  
des ateliers

RENSEIGNEMENTS  
ET INSCRIPTIONS\*  
AU 06 68 09 05 54

LIEU  
précis  
communiqué  
lors de  
l'inscription

\*Nombre de places limité.