



FORUM SANTÉ

# Seniors : *Santé et bien-être !*



**GRATUIT**  
sur inscription

Action réalisée dans  
le respect des règles  
sanitaires  
en vigueur.  
Pass sanitaire  
obligatoire.



**MARDI 19  
OCTOBRE**

De 10h à 17h




**ARLES-SUR-  
TECH**

Salle des fêtes



**Partenaires:**





La pratique d'une activité physique adaptée est déterminante et contribue au maintien de l'autonomie et du capital santé. Accessible à tous, la marche est une activité d'intensité moyenne qui permet d'entretenir son système cardio-vasculaire et de se tonifier des pieds à la tête, en douceur. C'est aussi l'occasion de découvrir le patrimoine naturel local.

## Programme

La Mutualité Française Occitanie et ses partenaires vous invitent à un forum santé dédié au bien vieillir.

- **10h à 12h** (1<sup>er</sup> groupe) **et de 14h30 à 16h30** (2<sup>ème</sup> groupe) : Balade contée sur le patrimoine local.
- **10h à 13h** (1<sup>er</sup> groupe) **et de 14h à 17h** (2<sup>ème</sup> groupe) : Bilans individuels de santé avec des professionnels de santé et stands de prévention.
- **12h à 13h** : Repas tiré du sac
- **13h15** : Conférence sur les bienfaits de l'activité physique.

Possibilité de participer à la journée (balade et stands)  
ou de venir uniquement sur le forum (conférence et stands).

## Intervenants

- Centre Régional de Dépistage des Cancers en Occitanie.
- Equipe Mobile Extra Hospitalière de Gériatrie du Centre Hospitalier de Perpignan.
- Service Santé Prévention de la CPAM 66 (Caisse Primaire d'Assurance Maladie).
- Association EPGV (Education Physique et Gymnastique Volontaire).
- Eveil et sens (conteur et accompagnateur de moyenne montagne).

## Et aussi...

Chaque participant doit se munir d'un équipement adapté (eau, tenue et chaussures).



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