



Seniors : Ensemble, mieux vivre sa santé en Haut Vallespir !

Forum santé gratuit

Mardi 7 décembre 2021 à Arles-sur-Tech (de 14h à 17h)

Salle des fêtes

Participation au forum ET/OU aux cycles d'ateliers

TRANSPORT possible (pour Saint Laurent de Cerdans, Prats de Mollo et communes à proximité sur inscription par téléphone au 06 68 09 05 54)

La Mutualité Française Occitanie et le CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination) de la Vallée du Tech vous proposent un programme centré sur votre santé, le 7 décembre à Arles-sur-Tech. De nombreux intervenants se mobilisent à cette occasion pour sensibiliser les seniors.



Au programme :

• Un forum santé

Conférence débat, de 14h à 17h

Les signaux d'alerte et la prévention des risques de dégradation de santé des personnes qui soutiennent des proches en situation de perte d'autonomie, de pathologies ou de handicap, dites « aidantes ».

Stands d'information, de 15h30 à 17h

Différentes structures présenteront les dispositifs et les aides de proximité.

Un atelier spécifique, de 14h à 15h30

Pour les personnes « aidées » avec une prise en charge prévue dès l'arrivée sur le forum.

• Des cycles de 4 ateliers, à partir du 10 janvier 2022

A Prats de Mollo, Saint Laurent de Cerdans, Arles-sur-tech et Amélie-les-bains

Un programme spécifique pour les personnes qui accompagnent et soutiennent un proche.

Un programme adapté pour les personnes « aidées », proposé en simultanément, sur les mêmes horaires et sur un même lieu.

Les plus du programme

- Une action de proximité qui permet de **sortir de son domicile**
- Un encadrement adapté avec un **espace rassurant** pour les aidants et les aidés
- Des animations centrées sur les **besoins des participants**
- Des **transports organisés** pour faciliter la participation

Action menée en partenariat avec : les communes de Arles-sur-Tech, Prats de Mollo La Preste, Amélie-les-Bains-Palalda et Saint Laurent de Cerdans.

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

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 :

- 132 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.