



FORUM SANTÉ

Ensemble, mieux
vivre sa santé
en Haut Vallespir !

GRATUIT*
sur inscription
AU 06 68 09 05 54

* pour vous et vos proches



Action réalisée
dans le respect des
règles sanitaires
en vigueur.

**Pass sanitaire
OBLIGATOIRE**

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.

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



Action menée avec le soutien de la



MARDI 7 DÉCEMBRE
De 14h à 17h



ARLES-SUR-TECH
Salle polyvalente



Partenaires :



Vous soutenez et accompagnez un proche au quotidien ? Vous faites face à la perte d'autonomie de votre conjoint, de votre parent ou d'un ami ? Ce rôle important d'accompagnement et d'aide met votre propre santé au second plan ?

C'est pourquoi, 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.

Programme

Ce programme est construit autour des 3 piliers de la santé : la forme physique, le bien être moral et le lien social. Son objectif est de vous **apporter des informations sur l'existant**, avec 2 temps forts :

Un forum santé :

Conférence débat

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

Avec la présence de différentes structures qui présenteront les dispositifs et les aides de proximité.

Un **atelier spécifique** pour les personnes « aidées » avec une prise en charge prévue dès l'arrivée sur le forum.

Des cycles de 4 ateliers

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

Un **programme adapté** pour les personnes « aidées », proposé en simultané, 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

L'ensemble du programme s'adresse à des **binômes « aidant/aidé »** mais il est possible d'accueillir un aidant seul, si en amont la garde de la personne aidée est assurée.

Agenda

• FORUM SANTÉ

ARLES-SUR-TECH

Mardi 7 décembre, de 14h à 17h

Conférence débat, de 14h à 15h30

Stands d'information, de 15h30 à 17h

Atelier pour les aidés, de 14h à 15h30

• DES CYCLES DE 4 ATELIERS

À PARTIR DU 10 JANVIER 2022

PRATS DE MOLLO

SAINT LAURENT DE CERDANS

ARLES SUR TECH

AMÉLIE LES BAINS

TRANSPORT
possible

(à convenir lors de
l'inscription)

RENSEIGNEMENTS
ET INSCRIPTIONS*
AU 06 68 09 05 54

PARTICIPATION
au forum
ET/OU
aux cycles d'ateliers

*Nombre de places limité.