



CINÉ SANTÉ



Un temps pour
votre santé

ENTRÉE
GRATUITE

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.

Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN - 438 320 632 - Communication MFO 2022 - Crédit photo : Adolphe Stock. Ne pas jeter sur la voie publique.



Action réalisée
dans le respect des
règles sanitaires
en vigueur.



**LES 4 ET 6
OCTOBRE 2022**
De 14h30 à 17h30



**SAINT-CÉRÉ
SOULOMÈS**



Partenaires :



Action menée avec le soutien de la



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 : Braquage à l'ancienne, de Zach Braff
Willie, Joe et Al, des amis de toujours décident de sortir de la retraite et, pour la première fois de leur vie, du droit chemin lorsque leur caisse de retraite devient une autre victime des grandes entreprises. Souhaitant à tout prix payer leurs factures et épauler leurs proches, ces trois amis de toujours risquent le tout pour le tout en tentant de voler la banque qui a siphonné leurs économies.

Un débat animé par des spécialistes
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 spécialiste du vieillissement.

Pour aller plus loin
Les participants pourront s'inscrire à des ateliers santé d'1h40 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 une infirmière.
- Atelier aide aux aidants et accès aux droits : réponse à toutes vos questions concernant la santé et l'accès aux droits sociaux et les dispositifs de soutien et d'aides aux aidants.

Intervenants

- Médecins de l'Équipe Régionale Vieillesse et Prévention de la Dépendance du GÉrontopôle de Toulouse :
Docteur Ishwarlal TAPESAR, Médecin Gériatre au Centre Hospitalier de Saint-Céré,
Docteur Inga Couffignal, Médecin Gériatre au Centre Hospitalier de Cahors.
- Représentants des Espaces Personnes Âgées de tous les territoires.

Dates et lieux

CINÉ-SANTÉ

mardi **4 octobre**
de 14h30 à 17h

ENTRÉE
GRATUITE

jeudi **6 octobre**
de 14h30 à 17h

SOULOMÈS

Salle Culturelle La Grange
du Causse, Le Faillal

SAINT-CÉRÉ

MJC Cinéma
170 Quai Auguste Salesse

ATELIERS SUR INSCRIPTION*

(Tests, accès aux droits, aidants)

LAMAGDELAINE : 10 octobre 2022

SOULOMÈS : 11 octobre 2022

SAINT-CÉRÉ : 13 octobre 2022

PRAYSSAC : 14 octobre 2022

ATELIERS
GRATUITS
SUR INSCRIPTION

05 34 44 33 20

(9h-12h30 / 13h30-17h
du lundi au vendredi)

*LIEU
précis
communiqué
lors de
l'inscription