



JOURNÉE SANTÉ

Seniors, accrochez votre ceinture !

GRATUIT
SUR INSCRIPTION
05 31 48 11 55

(9h-12h30 / 14h-18h du lundi
au jeudi et jusqu'à 16h
le vendredi)



Action réalisée
dans le respect des
règles sanitaires
en vigueur

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 2023 - Crédit photo : Adobe Stock



Action menée avec le soutien de la



À PARTIR DU 13 JUIN
De 9h30 à 16h30



FIGEAC
GRAMAT
GRÉALOU
MONTFAUCON

Lieu précis communiqué
lors de l'inscription

Partenaires :



En voiture, à pied, ou en vélo, les plus de 65 ans sont particulièrement vulnérables sur la route. Pour maintenir son autonomie et se déplacer en toute sécurité, des gestes simples de prévention s'imposent.

La Mutualité Française Occitanie vous propose, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, de participer gratuitement à une **journée de sensibilisation**. Autour d'interventions de professionnels, des dépistages individuels et des ateliers ludiques seront organisés pour garantir à chacun, les meilleures conditions de mobilité quel que soit le moyen de transport utilisé.

Programme

MATIN

► Atelier « Révision du code de la route »

Un moniteur d'auto-école vous proposera une révision du code de la route pour faire le point sur les nouveaux panneaux de circulation et la réglementation en vigueur, qui évoluent régulièrement.

MIDI

Repas pris en commun: *merci d'apporter votre propre repas. Le dessert est offert par la Mutualité Française Occitanie.*

APRÈS-MIDI

► Atelier « Constat amiable »

Un spécialiste en contrats automobiles vous conseillera pour bien remplir un constat amiable.

► Atelier « Sensibilisation aux substances »

Un intervenant spécialisé présentera les risques liés à la prise de substances (alcool, médicaments, etc.).

► Atelier « Sécurité à vélo et écomobilité »

Un éducateur vélo donnera des conseils pour bien entretenir son vélo et rappellera les règles pour rouler en toute sécurité. Vous pourrez vous initier à la pratique du vélo à assistance électrique ou bien de la trottinette. Cet atelier sera l'occasion de faire le point sur le réseau

cyclable et découvrir les aides existantes mises en place par le département dans le cadre de son plan mobilité.

► Atelier de conduite

Lors de cette mise en condition pratique de la conduite, un moniteur d'auto-école vous guidera et vous conseillera pour aborder la route sereinement.

► Dépistage de la fragilité ICOPE

Une infirmière évaluera les capacités des participants sur différents domaines (mémoire, nutrition, mobilité...) afin d'apporter des conseils adaptés à chacun.

► Test de la vision

Un opticien réalisera des dépistages de la vue.

Agenda	
DE 9H30 À 16H30	
GRAMAT	mardi 13 juin
FIGEAC	lundi 19 juin
GRÉALOU	lundi 26 juin
MONTFAUCON	mardi 27 juin

+
DOCUMENTATION
offerte

GRATUIT
SUR INSCRIPTION*
05 31 48 11 55
(9h-12h30 / 14h-18h du lundi
au jeudi et jusqu'à 16h
le vendredi)

LIEU
précis
communiqué
lors de
l'inscription

**Pour vous et vos proches,
dans la limite des places disponibles.*