



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 de la 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.

Action menée avec le soutien de la CNSA et de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Tarn-et-Garonne



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN : 438 320 632 - Communication MFO 2023 - Crédit photo : Adobe Stock



PARCOURS SANTÉ

Seniors, ma santé sur mesure !



GRATUIT
SUR INSCRIPTION
05 31 48 11 55

Du lundi au vendredi
de 9h à 19h



**DU 30 SEPTEMBRE
AU 12 OCTOBRE**

Matinée ou après-midi



**CAUSSADE
MOISSAC
MONTAÏN
MONTBETON**

Lieu communiqué lors de l'inscription

Partenaires :



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 des tests** (vue, audition, tension, glycémie, fragilité) afin d'adopter des comportements favorables au bien vieillir en prenant un temps pour soi et pour les autres (initiations aux gestes de premiers secours et informations sur les aides aux aidants).

Programme

Durant ce parcours santé, nous vous proposerons :

- ▶ un test de la vue réalisé par un opticien ;
- ▶ un test de l'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 avec la présentation du dispositif de prévention ICOPE ;
- ▶ un atelier « Aide aux aidants et accès aux droits » : réponses à toutes vos questions concernant la santé et l'accès aux droits sociaux et les dispositifs de soutien et d'aide aux aidants ;
- ▶ une initiation aux gestes de premiers secours.

Des expositions sur chaque thématique (vue, audition, glycémie et tension) viendront illustrer la journée.



Agenda

SUR INSCRIPTION

AU CHOIX

DE 9H À 12H30 OU DE 14H À 17H30

MONTAÏN

samedi

30 septembre

MOISSAC

mercredi

4 octobre

Tests réalisés lors du Forum Santé organisé par le CCAS de Moissac dans le cadre de la semaine bleue

MONTBETON

jeudi

5 octobre

Tests réalisés dans le cadre du Forum des Aidants organisé par le Pôle Partenaires Aidants 82

CAUSSADE

jeudi

12 octobre

+
DOCUMENTATION
offerte

GRATUIT
SUR INSCRIPTION*
05 31 48 11 55

Du lundi au vendredi
de 9h à 19h

LIEU
précis
communiqué
lors de
l'inscription

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