



JOURNÉE SANTÉ

Seniors, accrochez
votre ceinture !

GRATUIT
SUR INSCRIPTION
05 31 48 11 55
Du lundi au vendredi
de 9h à 19h



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.



Action menée avec le soutien de la



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN 438 320 632 - Communication MFO 2024 - Crédit photo : Adobe Stock



À PARTIR DU 3 JUIN
De 9h30 à 16h30



CAJARC
CASTELNAU-MONTRATIER
GOURDON
SAINT-CÉRÉ

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 contrat automobile 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 découvrir les différents vélos à assistance électrique et trottinettes.

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	
GOURDON	lundi 3 juin
SAINT-CÉRÉ	jeudi 13 juin
CASTELNAU-MONTRATIER	lundi 17 juin
CAJARC	jeudi 20 juin

Le midi, les repas*, tirés du sac, seront pris en commun
* dessert offert par la Mutualité Française Occitanie

+
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.