



Seniors, accrochez votre ceinture !

Journée santé seniors pour les 60 ans et plus, du 3 au 27 juin 2024

De 9h30 à 16h30, dans le Lot :

- A Gourdon : Lundi 3 juin
- A Castelnaud-Montratier : Lundi 17 juin
- A Saint-Céré : Jeudi 13 juin
- A Cajarc : Jeudi 20 juin

Gratuit sur inscription au 05 31 48 11 55 (Du lundi au Vendredi de 9h à 19h)

Lieux précis communiqués lors de l'inscription. Pour vous et vos proches. Dans la limite des places disponibles.

La Mutualité Française Occitanie invite les jeunes de 60 ans et plus, dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, à une journée de sensibilisation à la sécurité routière. 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.



Au programme de la journée :

• **Matin**

Atelier « Révision du code de la route »

Un moniteur d'auto-école vous proposera une révision du code de la route.

• **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 vous conseillera pour bien entretenir votre vélo, rappellera les règles de sécurité et vous donnera des informations sur la pratique du vélo à assistance électrique ou bien de la trottinette.

Atelier de conduite (atelier pratique)

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 individuelles des participants (mémoire, nutrition, mobilité...).

Test de la vision

Un opticien réalisera des dépistages de la vue.

A PROPOS DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE :

La Mutualité Française Occitanie est un acteur incontournable de la politique de santé sur la région. Elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé. Son rôle est aussi d'accompagner les mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement. La Mutualité Française participe au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

La Mutualité Française Occitanie rassemble et représente :

- 132 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 500 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Plus de 750 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.