



Mon cœur, ma vie !

Stage santé de 2 jours pour les 60 ans et plus, du 3 au 22 octobre 2024

De 9h30 à 16h30, dans le Tarn

- **Brassac** : Jeudi 3 et vendredi 4 octobre. **IL RESTE DES PLACES !**
- **Carmaux** : Lundi 7 et mardi 8 octobre. **IL RESTE DES PLACES !**
- **Rabastens** : Jeudi 17 et vendredi 18 octobre. **Complet**
- **Caucalières** : Lundi 21 et mardi 22 octobre. **Complet**

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

Participation obligatoire aux 2 journées. Pour vous et vos proches.

Les lieux précis seront communiqués lors de l'inscription. Dans la limite des places disponibles.

La Mutualité Française Occitanie invite les seniors, dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, à un stage de 2 jours pour bénéficier de recommandations et conseils adaptés pour entretenir leur santé cardiovasculaire.



Au programme :

- **Journée 1** (animée par une infirmière)

Matin : Connaître son cœur

> Anatomie du cœur. Qu'est-ce qu'un cœur en bonne santé ?

> Connaître les signes d'un accident vasculaire cérébral et d'un infarctus (homme et femme).

Midi : Repas, tirés du sac, pris en commun (dessert offert par la Mutualité Française Occitanie).

Après-midi : Prendre soin de son cœur

Une infirmière s'attachera à informer/accompagner vers une prise de conscience pour adapter certains comportements :

> Équilibre alimentaire > Activité physique et sportive > Santé mentale positive.

- **Journée 2**

Matin : Maladies cardiovasculaires et dépistages (animé par une infirmière)

Afin de prévenir les risques liés aux maladies cardio-vasculaires (diabète et hypertension) et de favoriser une prise en charge précoce, des tests individuels de mesure de la glycémie et de la tension compléteront les propos de l'infirmière.

Midi : Repas, tirés du sac, pris en commun (dessert offert par la Mutualité Française Occitanie).

Après-midi : Initiation aux gestes de premiers secours (animée par un moniteur spécialisé)

Cet atelier va permettre aux participants d'apprendre les gestes de premier secours, afin de stabiliser ou maintenir l'état d'une autre personne atteinte d'un trouble cardiaque plus ou moins grave pouvant menacer son état de santé : > Alerter, Protéger, Secourir > Perte de connaissance > Massage cardiaque et défibrillateur.

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.

CONTACT PRESSE : Benoît MIRANDE – 06 10 15 13 95 – benoit.mirande@mutoccitanie.fr