



Seniors, ma santé sur mesure !

Parcours santé seniors pour les 60 ans et plus, du 1^{er} au 15 octobre 2024, dans le Tarn-et-Garonne

De 9h30 à 12h30 **ou** de 14h à 17h30 **au choix**

- **A Moissac : Mardi 1^{er} octobre** *Déroulement des ateliers durant le Forum « Bienvenue au village des aînés » organisé par le CCAS.*
- **A Lavit-de-Lomagne : Mercredi 2 octobre**
- **A Durfort-Lacapelette : Mardi 8 octobre**
- **A Caussade : Jeudi 10 octobre**
- **A Monclar-de-Quercy : Mardi 15 octobre**

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

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

La Mutualité Française Occitanie invite les seniors, 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).



Au 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.

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 ?

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 : Boris Sanmartin – 06 20 86 16 82 – boris.sanmartin@mutoccitanie.fr