



STAGE SANTÉ SENIORS

Mon cœur,  
ma vie !

**GRATUIT**  
SUR INSCRIPTION  
05 31 48 11 55

Du lundi au vendredi  
de 9h à 19h



**DU 7 NOVEMBRE  
AU 17 DÉCEMBRE**  
STAGES DE 2 JOURS



**AURIGNAC  
CASTELNAU-D'ESTRÉTEFONDS  
CUGNAUX  
EAUNES  
LABASTIDE-CLERMONT  
LABÈGE  
POINTIS-DE-RIVIÈRE  
REVEL  
SAINT-MARTORY  
TOULOUSE**



**Partenaires :**



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  CNSA  
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie



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

  
occitanie.mutualite.fr

  
occitanie.mutualite.fr

Les maladies cardiovasculaires peuvent toutes et tous nous toucher. Néanmoins, 80% de ces maladies sont liées à l'hygiène de vie. Il est donc primordial d'agir en modifiant certains de nos comportements pour préserver notre cœur.

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 un **stage de 2 jours** pour bénéficier de recommandations et conseils adaptés pour entretenir votre santé cardiovasculaire.

## Programme

### Journée 1 (animée par une infirmière)

Accueil et présentation des participants.

#### 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)

#### Après-midi • Prendre soin de son cœur

Comme tous les autres muscles, il est important d'entretenir son cœur avec des exercices adaptés et d'éviter autant que possible les comportements à risque. Dans cet atelier, 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 cardiovasculaires (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.

#### 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 défibrilateur

## Agenda

### STAGES DE 2 JOURS DE 9H30 À 16H30

**AURIGNAC**  
jeudi **7** &  
vendredi **8**  
novembre

**EAUNES**  
mardi **12** &  
mercredi **13**  
novembre

**CUGNAUX**  
lundi **18** &  
mardi **19**  
novembre

**SAINT-MARTORY**  
jeudi **21** &  
vendredi **22**  
novembre

**REVEL**  
lundi **25** &  
mardi **26** novembre

**POINTIS-DE-RIVIÈRE**  
jeudi **28** &  
vendredi **29**  
novembre

**CASTELNAU-D'ESTRÉTEFONDS**  
lundi **2** &  
mardi **3** décembre

**LABASTIDE-CLERMONT**  
jeudi **5** &  
vendredi **6**  
décembre

**LABÈGE**  
lundi **9** &  
mardi **10** décembre

**TOULOUSE**  
lundi **16** &  
mardi **17** décembre

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.