

Seniors, à l'écoute de votre santé !

Animés par :

Georges Veyres et Jean-Louis Bire, Mikro Orchestre ; Aurélie Azam, audioprothésiste ; Vivien Touron, assistant audioprothésiste ; Karine Amador, opticienne ; Aurélie Belusca, infirmière ; CPTS Lauragais Audois ; Betty Saussez, Icope ; Espace Seniors.

Un concert-conférence sur l'audition suivi de tests auditifs, visuels, glycémie, tension artérielle, fragilité avec l'application ICOPE et santé des aidants

Nous vivons de plus en plus longtemps et la durée de vie en bonne santé devient un enjeu primordial de société. Il n'y a pas d'âge pour prendre soin de soi. Comment maintenir son capital santé, repérer les signes éventuels de fragilité et préserver son autonomie ?

Les rencontres « Seniors, à l'écoute de votre santé ! » permettent aux participants de faire un point, de façon globale, sur leur santé.

SANTÉ

CONFÉRENCE



DATE

22

mai

2025

De 14h à 16h

LIEU

Saint-Martin-Lalande

Maison des Associations
129 rue des Lilas



INFOS

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

Proposé par



Le programme

CONCERT-CONFÉRENCE

JEUDI 22 MAI
de 14 h à 16 h

Un audioprothésiste présentera le fonctionnement de l'oreille, les pathologies et donnera des conseils pour préserver son audition.

Un groupe de musique illustrera les propos de l'audioprothésiste pour rythmer la conférence. Le groupe pourra aussi proposer une approche de l'histoire de la musique à travers les grands courants musicaux.

TESTS

MARDI 27 MAI
de 9 h à 17 h

Maison des Associations - 129 rue des Lilas

- **Test auditif** réalisé par un assistant audioprothésiste (20 min par personne) ;
- **Test visuel** réalisé par un opticien (20 min par personne) ;
- **Test de tension** réalisé par une infirmière : le test sera suivi d'un échange sur les bonnes pratiques pour réguler sa tension (10 min par personne) ;
- **Test de glycémie** réalisé par une infirmière : le test sera suivi d'un échange les bonnes pratiques pour réguler sa glycémie (10 min par personne) ;
- **Évaluation de la fragilité** : présentation du dispositif ICOPE et aide au téléchargement de l'application ICOPE monitor sur ordinateur/mobile/tablette et à la complétude du questionnaire de fragilité en ligne (vision, audition, mémoire, nutrition, humeur, mobilité) par un animateur numérique CFPPA (10 min par personne) ;
- **Aide aux aidants** : échanges sur les ressources disponibles sur le territoire avec l'Espace Seniors qui présentera le programme départemental d'aide aux aidants familiaux. Les participants pourront également consulter l'exposition « prenons soin de ceux qui aident » de la Mutualité Française Occitanie.

L'inscription à la journée de tests se fera le 22 mai, lors du concert-conférence.

Documentation offerte

**Gratuit, pour vous et vos proches,
sur inscription au :**

05 31 48 11 55

(du lundi au vendredi de 9h à 19h)