

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



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN : 438 320 632 - Communication MFO 2025 - Crédit photo : Adobe Stock - Ne pas jeter sur la voie publique.



## RENCONTRE SANTÉ



SANTÉ GLOBALE

## MON CŒUR, MA VIE !

**Du 19 mai au 4 juillet 2025**

De 9h30 à 16h30

Balma • Bessières • Carbonne  
Merville • Muret • Plaisance-du-Touch  
Saint-Geniès Bellevue  
Saint-Marcel-Paulel • Toulouse  
Villefranche-de-Lauragais  
Lieux précis communiqués lors de l'inscription

### Partenaires



Retrouvez toutes nos actions et plus sur

**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 invite !

Dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, participez gratuitement à un **stage de 2 jours** pour bénéficier de recommandations et conseils adaptés pour entretenir votre santé cardiovasculaire.

### AU PROGRAMME :

#### ✦ JOURNÉE 1

##### ✦ **Matin : Connaître son cœur**

- Anatomie du cœur.
- 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, l'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 dépistage**

Afin de prévenir les risques liés aux maladies cardiovasculaires (diabète et hypertension) et de favoriser une prise en charge précoce, ce programme se complète par des tests individuels de mesure de la glycémie et de la tension.

*Le midi, les repas, tirés du sac, seront pris en commun (dessert offert par la Mutualité Française Occitanie).  
De la documentation vous sera offerte au cours des ateliers.*

#### ✦ **Après-midi : Initiation aux gestes de premiers secours**

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.



### AGENDA

**Rendez-vous de 9h30 à 16h30 :**

- **Lundi 19 et Mardi 20 mai : Muret**
- **Lundi 26 et Mardi 27 mai : Plaisance-du-Touch**
- **Lundi 2 et Mardi 3 juin : Saint-Geniès Bellevue**
- **Jeudi 5 et Vendredi 6 juin : Saint-Marcel-Paulel**
- **Jeudi 12 et Vendredi 13 juin : Carbonne**
- **Lundi 16 et Mardi 17 juin : Balma**
- **Jeudi 19 et Vendredi 20 juin : Bessières**
- **Lundi 23 et Mardi 24 juin : Merville**
- **Jeudi 26 et Vendredi 27 juin : Toulouse**
- **Jeudi 3 et Vendredi 4 juillet : Villefranche-de-Lauragais**

*Lieux précis communiqués lors de l'inscription*

**GRATUIT SUR INSCRIPTION**

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