

# Loto Seniors : santé gagnante à vos cartons !

Animés par :

Audioprothésistes, assistants audioprothésistes, opticiens, infirmiers CPTS,  
Clinique La Vernède, Espace Seniors carcassonnais.

Un loto santé suivi d'un atelier sur la vue et l'audition  
puis d'une journée de dépistages.

Le vieillissement n'est pas une fatalité ! Après 60 ans, il est possible  
de préserver sa santé, son autonomie et son bien-être en prenant  
soin de soi et en ayant des conseils adaptés. Le programme d'actions  
« Loto Seniors : santé gagnante à vos cartons ! » est composé de  
3 temps forts pour permettre aux seniors de bénéficier de tests  
simples afin d'évaluer 6 fonctions essentielles : vision, audition,  
mémoire, nutrition, mobilité, humeur. C'est l'occasion idéale pour  
jouer, apprendre et prendre soin de sa santé, dans une ambiance  
chaleureuse et conviviale !

SANTÉ

CONFÉRENCE



DATE

Du **4** juin  
au **18** juin  
**2026**

LIEU

**Villemoustaussou**

Petit Foyer,  
avenue du Parc



INFOS

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

Proposé par



# Le programme

## LOTO-SANTÉ

**JEUDI 4 JUIN**

**de 14 h 30 à 16 h 30**

*Petit Foyer, avenue du Parc*

Un après-midi ludique pour poser la question du vieillissement en bonne santé et du maintien de l'autonomie. Les participants pourront jouer et gagner des lots en lien avec la santé, tout en abordant les différentes thématiques du programme ICOPE et en faisant le plein d'informations santé.

## ATELIERS AUDITION ET VISION

**JEUDI 11 JUIN**

**de 14 h 30 à 16 h 30**

*Petit Foyer, avenue du Parc*

Cet après-midi sera composé de deux parties :

- Un atelier sur l'audition animé par un audioprothésiste ;
- Un atelier sur la vision animé par un opticien.

## DÉPISTAGES

**JEUDI 18 JUIN**

**de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h 30**

*Espace Charles Aznavour, 17 allée André Monnié*

L'inscription à la journée de dépistages se fera le jeudi 4 juin, lors du loto-santé.

- **Test auditif** réalisé par un assistant audioprothésiste (≈ 20 min) ;
- **Test visuel** réalisé par un opticien (≈ 20 min) ;
- **Tests de tension et de glycémie** réalisés par des infirmiers : chaque test sera suivi d'un échange sur les bonnes pratiques (≈ 10 min) ;
- **Évaluation de la fragilité** : présentation du dispositif ICOPE, aide d'un animateur numérique MSA Service et réalisation du questionnaire de fragilité en ligne (vision, audition, mémoire, nutrition, humeur, mobilité) avec des infirmiers (≈ 10 min) ;
- **Aide aux aidants** : échanges sur les ressources disponibles sur le territoire avec l'Espace Seniors (≈ 10 min) ; exposition « Prenons soin de ceux qui aident ».

## Documentation offerte

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

**05 31 48 11 55**

(du lundi au vendredi de 9h à 19h)