

Cette action vous est proposée dans le cadre de la **commission 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 commission 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



Retrouvez toutes nos actions et plus sur

occitanie.mutualite.fr



RENCONTRE SANTÉ



SANTÉ GLOBALE



➤ **MON CŒUR, MA VIE !**

Du 20 mai au 25 juin 2026

➤ De 9h30 à 16h

➤ Foix • Le Fossat • Lézat-sur-Lèze
Prayols • Saint-Girons • Varilhes

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

➤ **Partenaires**





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 commission 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, avec une infirmière :

- **Connaître son cœur** : Découvrez comment fonctionne le cœur et apprenez à reconnaître les signes d'un accident vasculaire cérébral (AVC) et d'un infarctus (chez l'homme et la femme).
- **Prendre soin de son cœur** : Le cœur est un muscle comme les autres. Découvrez comment l'entretenir en modifiant certains comportements : équilibre alimentaire, activité physique et sportive, santé mentale.

Après-midi, avec un formateur 1^{er} secours :

- **Initiez-vous aux gestes de premiers secours et apprenez comment réagir pour sauver une vie** :
 - Alerter, Protéger, Secourir • Que faire lors d'une perte de connaissance ? • Comment mettre une personne en position latérale de sécurité (PLS) ?
 - Comment faire un massage cardiaque et utiliser un défibrillateur ?

➤ JOURNÉE 2

Matin, avec une infirmière :

- **Informez-vous sur les maladies chroniques pouvant affecter le cœur** : hypertension, diabète, cholestérol. Découvrez les causes et les conséquences que cela peut entraîner.

Après-midi, avec une infirmière :

- **En complément de la matinée, réalisez des tests individuels afin de prévenir tout risque** :
 - Test de la glycémie et prise de la tension réalisés par une infirmière. En fonction de vos résultats, elle vous conseillera.

*Les midis : Repas tiré du sac pris en commun ;
le dessert sera offert.*



AGENDA

Rendez-vous de 9h30 à 16h :

- **Mercredi 20 et jeudi 21 mai :**
Saint-Girons
- **Mercredi 27 et jeudi 28 mai :**
Foix
- **Mercredi 3 et jeudi 4 juin :**
Prayols
- **Mercredi 10 et jeudi 11 juin :**
Varilhes
- **Mercredi 17 et jeudi 18 juin :**
Lézat-sur-Lèze
- **Mercredi 24 et jeudi 25 juin :**
Le Fossat

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

GRATUIT SUR INSCRIPTION

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