

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



RENCONTRE SANTÉ



PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE

➤ **MON CŒUR, MA VIE !**

**Du 2 novembre
au 4 décembre 2026**

➤ De 9h30 à 16h30

➤ **Castres • Palleville • Saint-Juéry
Saint-Sulpice-la-Pointe • Serviès**

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 **commission des financeurs du Tarn**, participez gratuitement à un **stage de 2 jours** pour bénéficier de recommandations et conseils adaptés pour entretenir votre santé cardiovasculaire.

AU PROGRAMME :

- ✦ **JOURNÉE 1 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.
 - ✦ **Les maladies chroniques pouvant affecter le cœur :** Hypertension, diabète, cholestérol... Découvrez les causes et les conséquences que cela peut entraîner.
 - ✦ **Des dépistages pour prévenir tout risque :** Réalisez un test de la glycémie et une prise de la tension avec l'infirmière. En fonction de vos résultats, elle vous donnera des conseils.
- ✦ **JOURNÉE 2, avec un formateur aux 1^{ers} secours :**
 - ✦ **Initiation aux gestes de premiers secours :** Apprenez comment réagir pour sauver une vie : Alerter, Protéger, Secourir. Que faire lors d'une perte de connaissance ? Comment faire un massage cardiaque et utiliser un défibrillateur ?
 - ✦ **Sensibilisation Citoyen Sauveteur :** Parce qu'il est normal de ne pas toujours se sentir prêt à agir,

découvrez comment devenir citoyen sauveteur. Que dit la loi sur le statut de citoyen sauveteur ? Être citoyen acteur, comment et pourquoi ? Quelles sont les applications de secourisme qui existent ?

- ✦ **LES MIDIS : REPAS TIRÉ DU SAC PRIS EN COMMUN ; LE DESSERT SERA OFFERT.**



AGENDA

Rendez-vous de 9h30 à 16h30 :

- **Lundi 2 et mardi 3 novembre :**
Castres
- **Jeudi 5 et vendredi 6 novembre :**
Servières
- **Jeudi 19 et vendredi 20 novembre :**
Palleville
- **Lundi 30 novembre et mardi 1^{er} décembre :**
Saint-Sulpice-la-Pointe
- **Jeudi 3 et vendredi 4 décembre :**
Saint-Juéry

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

GRATUIT SUR INSCRIPTION

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