

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 60 ans et plus, 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



➤ SENIORS, MA SANTÉ SUR MESURE !

Du 30 septembre au 10 octobre 2025

➤ De 9h à 12h30 ou de 14h à 17h30

➤ Caussade • Lauzerte
Lavit-de-Lomagne • Moissac
Verdun-sur-Garonne

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

➤ Partenaires





Il n'y a pas d'âge pour prendre soin de soi. Les changements qui s'opèrent avec l'avancée en âge sont des étapes importantes de la vie. Comment maintenir un équilibre face à ces changements, repérer les signes de fragilité éventuels et préserver son autonomie ?

Nous vivons de plus en plus longtemps et la durée de vie en bonne santé devient un enjeu de société primordial. Comment préserver sa qualité de vie ?

La Mutualité Française Occitanie vous invite !

Dans le cadre de la commission des financeurs, **participez gratuitement à des tests** (vue, audition, tension, glycémie, fragilité) afin d'adopter des comportements favorables au bien vieillir en prenant un temps pour vous et pour les autres.

AU PROGRAMME :

Durant ce parcours santé, nous vous proposerons :

- Un **test de la vue** réalisé par un opticien,
- Un **test de l'audition** réalisé par un audioprothésiste,
- Une **prise de tension** et un **dépistage du diabète** réalisés par une infirmière,
- Un **dépistage de la fragilité** réalisé par une infirmière avec la présentation du dispositif de prévention ICOPE,
- Un **atelier « aide aux aidants et accès aux droits »** : réponse à toutes vos questions concernant la santé et l'accès aux droits sociaux et les dispositifs de soutien et d'aides aux aidants,
- Un **atelier de prévention des chutes** par la pratique avec un enseignant en activité physiques adaptées,
- Et une **initiation aux gestes de premiers secours**.



AGENDA

AU CHOIX

DE 9H À 12H30 **OU** DE 14H À 17H30

- **Mardi 30 septembre :**
Lavit-de-Lomagne
- **Mercredi 1^{er} octobre :**
Lauzerte
- **Jeudi 2 octobre :**
Caussade
- **Vendredi 3 octobre :**
Verdun-sur-Garonne
- **Vendredi 10 octobre :**
Moissac

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

GRATUIT SUR INSCRIPTION

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

**Pour vous et vos proches, dans la limite des places disponibles.*