

PARCOURS SANTÉ

# Bien vieillir Bien-être



**GRATUIT**  
sur inscription\*  
**05 31 48 11 55**  
(9h-12h30 / 14h-18h du lundi  
au jeudi et jusqu'à 16h  
le vendredi)



**MARDI 3  
NOVEMBRE**  
De 15h à 17h



**Organisateurs :**



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE



M2P  
Prévention



**NOGARO**



l'Assurance  
Maladie  
GERS




**Partenaires :**



Actions organisées dans le respect des règles sanitaires  
en vigueur au moment de leur réalisation.



[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)



**Il n'y a pas d'âge pour prendre soin de soi et il existe de nombreuses façons de bien vieillir. Les changements qui s'opèrent avec l'avancée en âge sont des étapes importantes de la vie : bien vieillir, ça s'accepte et ça se prépare !**

La Mutualité Française Occitanie, la CPAM du Gers et l'association Midi-Pyrénées Prévention, en partenariat avec la Mairie de Nogaro et la Plateforme Territoriale d'Appui du Gers, vous invitent, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, à participer gratuitement à un parcours de prévention autour du Bien Vieillir.

## Programme

### ● **Spectacle : « Vieillir... D'accord mais y'a pas le feu ! »**

**Mardi 3 novembre, de 15h à 17h,  
Théâtre, rue de la poste à Nogaro.**

Deux comédiens, un homme et une femme, interprètent avec humour et légèreté quelques moments choisis autour de la préoccupation du bien vieillir. A travers 8 saynètes, la pièce aborde des problèmes de la vie quotidienne liés au vieillissement et retrace les changements dans la vie de couple et dans les relations sociales.

### ● **Débat**

A la fin de la représentation, un médecin animera un débat et répondra aux questions afin d'échanger sur les thématiques en lien avec l'avancée en âge. A l'issue de cette rencontre, un programme de prévention en 12 séances autour du bien-être vous sera présenté avec la possibilité de s'inscrire.

### ● **Cycle de 12 ateliers « Bien Vieillir # Bien être »**

Des ateliers ludiques et pédagogiques en petits groupes de 10 à 12 personnes animés par des professionnels.

## Plusieurs thématiques seront abordées :

- ▶ Bien dormir quand on n'a plus 20 ans (3 séances),
- ▶ Halte au stress, faisons une pause (3 séances),
- ▶ Bien dans son corps, sa tête et avec les autres (3 séances),
- ▶ Parlez-moi d'amour, le désir après 60 ans (3 séances).

**Invitation à réaliser un bilan de prévention santé personnalisé** avec une équipe médicale (tests visuels, auditifs, électrocardiogramme, etc.)

## Agenda

### Le spectacle :

Le mardi <b>3 novembre</b> , de 15h à 17h	<b>Théâtre, rue de la poste à NOGARO</b>
--	--

### Les ateliers :

Les jeudis de 10h à 12h

*Inscription pour le cycle de 12 ateliers : le 3 novembre, à l'issue du spectacle. Lieux précis communiqués suite au spectacle.*

Atelier 1	<b>26 novembre</b>
Ateliers 2, 3 et 4	<b>3, 10, et 17 décembre</b>
Ateliers 5, 6, 7 et 8	<b>7, 14, 21 et 28 janvier</b>
Ateliers 9, 10, 11 et 12	<b>4, 11, 18 et 25 février</b>

### Bilan personnel :

*Les dates et lieux seront communiqués lors des ateliers.*

**L'inscription vaut pour un cycle de 12 ateliers'**



*\*dans la limite des places disponibles*

Pour tous renseignements : 04 99 58 88 90



## 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  **cnsa**  
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

