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 cnsa

Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN : 438 320 632 - Communication MFO 2026 - Crédit photo : Adobe Stock - Ne pas jeter sur la voie publique.

Retrouvez toutes nos actions et plus sur
occitanie.mutualite.fr

MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE

RENCONTRE SANTÉ

CAP SUR MA SANTÉ !

Parcours de prévention et de dépistages

PROGRAMME RÉSERVÉ AUX 60 ANS ET +

Du 14 au 25 septembre 2026

- De 9h30 à 12h30 ou de 14h à 17h
- Alès • Bagnols-sur-Cèze • Beaucaire • Nîmes • Pont-Saint-Esprit • Rochefort-du-Gard • Saint-Ambroix • Sommières
  Lieux précis communiqués lors de l'inscription

Partenaires

Il n'y a pas d'âge pour prendre soin de sa santé. Les changements liés au vieillissement constituent des étapes importantes de la vie, et il est essentiel de repérer les signes de fragilité éventuels afin de préserver son autonomie.

La Mutualité Française Occitanie vous invite !

Dans le cadre de la **commission des financeurs du Gard**, bénéficiez gratuitement d'**un parcours de prévention et de dépistages** permettant de faire le point sur votre santé afin d'adopter des comportements favorables au bien vieillir.

VOTRE PARCOURS SANTÉ

- Un test de la **vue** avec un opticien,
- Un test de l'**audition** avec un audioprothésiste,
- Une mesure de la **tension** et un dépistage du **diabète** avec un infirmier,
- Un test de la **condition physique** (souplesse, force...) avec un enseignant en activité physique adaptée,
- Un atelier sur l'**équilibre alimentaire** avec un diététicien,
- Un atelier sur la **mémoire** et la **santé mentale** avec un psychologue.

Les tests et dépistages de ce parcours santé vous permettront d'**identifier les aspects de votre santé nécessitant une attention particulière**.

À l'issue de ce bilan, des **conseils personnalisés** vous seront proposés et, si nécessaire, vous pourrez être orienté vers votre médecin traitant.

Sur place, vous aurez également la possibilité de **vous inscrire à des actions de prévention adaptées** à vos besoins et proposées par des acteurs **proches de chez vous**.

AGENDA

Rendez-vous
de 9h30 à 12h30 *ou* de 14h à 17h :

- **Lundi 14 septembre :** **Sommières**
- **Mardi 15 septembre :** **Beaucaire**
- **Jeudi 17 septembre :** **Rochefort-du-Gard**
- **Vendredi 18 septembre :** **Bagnols-sur-Cèze**
- **Lundi 21 septembre :** **Pont-Saint-Esprit**
- **Mardi 22 septembre :** **Saint-Ambroix**
- **Jeudi 24 septembre :** **Nîmes**
- **Vendredi 25 septembre :** **Alès**

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

GRATUIT SUR INSCRIPTION

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