

Une journée entière dédiée à la santé !



Une journée entière dédiée à la santé !

La communauté de communes d'Artagnan en Fezensac, aux côtés de professionnels libéraux de santé de Vic-Fezensac et du Gérontopôle de Toulouse, organisent une journée prévention en santé,

samedi 14 octobre de 9h30 à 16h

salle polyvalente de Vic

Dans cette dynamique, cette journée à thème associe le maintien des capacités fonctionnelles par **le programme ICOPE** et la prévention des cancers par **Octobre Rose**, en lien avec les associations sportives de Vic depuis longtemps partenaires et impliquées.

Selon l'OMS, vieillir en bonne santé signifie maintenir la capacité de la personne à évoluer de manière indépendante dans son milieu de vie et assurer ainsi son bien-être. C'est continuer à faire ce qui est important pour soi, et à être ce qu'on a toujours été.

Pour cela il faut conserver six fonctions essentielles : cognition, mobilité, nutrition, vitalité, vision, audition et état psychologique.

Le programme ICOPE propose donc la surveillance de ces fonctions dans un programme en 5 étapes.

Vous êtes invités à partir de 9h30 à participer à la randonnée pédestre au profit d'Octobre Rose et à suivre les différentes animations gratuites qui rythmeront la journée. Vous y trouverez notamment des activités de gymnastique, tai-chi, Stimulation Mémoire, nutrition, sophrologie et l'intervention des pompiers pour les gestes qui sauvent et bien d'autres activités.

Venez partager avec vos différents acteurs de proximité ce moment d'échange autour de la santé pour prendre soin de vous.

SAMEDI 14 OCTOBRE 2023



MA JOURNÉE SANTÉ
PRÉVENTION ET OCTOBRE ROSE



VIC-FEZENSAC
SALLE POLYVALENTE

 9h30 – Accueil café	 13h30 – Atelier tai-chi
 10h – Randonnée Départ à la salle polyvalente (organisée par la Ligue contre le cancer dans le cadre d'Octobre Rose)	 14h – Atelier mémoire Stimulation cognitive par une orthophoniste à Vic-Fezensac.
 10h15 – Sophrologie Séance participative par Pascale Rouyer de la maison de santé de Vic-Fezensac	 14h30 – 1 ^{ers} secours Démonstration "les gestes qui sauvent" par les pompiers de Vic-Fezensac
 10h40 – Atelier gymnastique Démonstration de gymnastique douce par l'association Gymnastique Volontaire Vicoise	 Toute la journée Présence du Gérontopôle de Toulouse, du Docteur Peré et des infirmières pour effectuer des dépistages ICOPE (mémoire, audition...) venez avec votre smartphone ou tablette !
 11h15 – Atelier nutrition Par Isabelle Torres, diététicienne de la ligue contre le cancer	<p>Retrouvez les stands des partenaires : * Vic Accueil / France Alzheimer / Club des aînés / la Bienfaisance / Amicale des donneurs de sang / Associations de randonneur / les pharmaciens de Vic-Fezensac / la CPAPA du Gers * la CPAM / le Centre Local d'Information et de Coordination Gérontologique de Nogaro / la MSA / l'IREPS / l'UNEFAM</p>
 12h – Pause Restauration sur place – Apéritif animé par l'association Western Country de Vic-Fezensac	



Toutes les activités proposées sont gratuites

Photo : Octobre Rose 2022