

# Séniors en forme

## Les clés du bien vieillir

**JEUDI 1<sup>er</sup> JUIN**  
**13H30-17h**

**I C P E**  
TOUS MOBILISÉS POUR  
**BIEN VIEILLIR**  
EN OCCITANIE

Dépister les premiers signes de la fragilité des seniors de plus de 60 ans pour préserver l'autonomie, c'est ainsi tout l'enjeu de l'Organisation Mondiale de la Santé qui a identifié six fonctions essentielles pour lutter contre l'entrée dans la dépendance. Cette action de prévention santé a pour objectif de permettre aux personnes de choisir des comportements favorables à leur santé et leur donner l'opportunité de réaliser un bilan complet pour rechercher les différents facteurs responsables de la fragilité.

*L'Espace Seniors du Département et la CPTS du Bassin Carcassonnais sensibles à la problématique du bien vieillir vous proposent de participer à un théâtre – forum et vous invitent à cette occasion à venir vous dépister auprès des différents partenaires et professionnels de santé.*

**Hôtel du Département**  
**Salle Gaston Defferre**  
**Allée Raymond Courrière**  
**11 000 CARCASSONNE**

