



STAGE SANTÉ SENIORS

# Équilibre et vous !

**GRATUIT**  
SUR INSCRIPTION  
**05 31 48 11 55**

(9h-12h30 / 14h-18h du lundi  
au jeudi et jusqu'à 16h  
le vendredi)



Action réalisée  
dans le respect des  
règles sanitaires  
en vigueur



**À PARTIR DU 15 JUIN**  
STAGES DE 2 JOURS



**CARDAILLAC**  
**LALBENQUE**  
**SAINT-MÉDARD**  
**SOUSCEYRAC-EN-QUERCY**

Lieu précis communiqué  
lors de l'inscription



**Partenaires :**



Marpa



VILLE DE  
SAINT-MÉDARD



Communauté de Communes  
de Quercy

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.

Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN - 438 320 632 - Communication MFO 2023 - Crédit photo : Alloba Stock



Action menée avec le soutien de la



occitanie.mutualite.fr



occitanie.mutualite.fr

Environ 35% des personnes de plus de 65 ans chutent chaque année. Les conséquences sont nombreuses (physiques, psychologiques, sociales) et réduisent la qualité de vie.

La Mutualité Française Occitanie vous propose, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, de participer gratuitement à un stage de 2 jours pour bénéficier de recommandations et conseils adaptés sur l'activité physique pour prévenir les chutes.



Le midi, les repas\*, tirés du sac, seront pris en commun  
\* dessert offert par la Mutualité Française Occitanie

## Programme

### Journée 1

Accueil, présentation du programme et recueil des attentes des participants

Ateliers animés par un enseignant en activités physiques adaptées :

- ▶ Qu'est-ce que la chute ?
- ▶ Comment prévenir les risques de chutes ?
- ▶ Jeux autour de l'équilibre
- ▶ Pratiquer à la maison

### Journée 2

**Matin** • Atelier animé par un ergothérapeute :

- ▶ Mon habitation et les risques de chutes
- ▶ Les différentes aides possibles

**Après-midi** • Atelier animé par un enseignant en activité physique adaptée :

- ▶ Initiation à la marche nordique

Bilan du stage, questionnaire d'évaluation et distribution de documentation

## Agenda

### STAGES DE 2 JOURS DE 9H30 À 16H30

SAINT-MÉDARD	jeudi 15 & vendredi 16 juin
SOUSCEYRAC-EN-QUERCY	mercredi 21 & jeudi 22 juin
LALBENQUE	jeudi 29 & vendredi 30 juin
CARDAILLAC	mercredi 5 & jeudi 6 juillet

+  
DOCUMENTATION  
offerte

**GRATUIT**  
SUR INSCRIPTION\*  
**05 31 48 11 55**

(9h-12h30 / 14h-18h du lundi  
au jeudi et jusqu'à 16h  
le vendredi)

**LIEU**  
précis  
communiqué  
lors de  
l'inscription

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