



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 et de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Tarn-et-Garonne



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



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 30 MAI
STAGES DE 2 JOURS



BEAUMONT-DE-LOMAGNE
CAUMONT
CAYLUS

LAUZERTE

Lieu précis communiqué lors de l'inscription

Partenaires :



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

BEAUMONT-DE-LOMAGNE	mardi 30 & mercredi 31 mai
CAUMONT	jeudi 1^{er} & vendredi 2 juin
CAYLUS	mardi 6 & mercredi 7 juin
LAUZERTE	Lundi 3 & mardi 4 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.