



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**  
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie



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



**Équilibre  
et vous !**



**GRATUIT**  
SUR INSCRIPTION  
**05 31 48 11 55**  
Du lundi au vendredi  
de 9h à 19h

 **À PARTIR DU  
13 SEPTEMBRE**  
STAGES DE 2 JOURS

 **DAUMAZAN-SUR-ARIZE  
MAZÈRES  
PRAT-BONREPAUX  
SAINT-LIZIER**

**Partenaires :**   Lieu précis communiqué lors de l'inscription

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** • Ateliers animés par un ergothérapeute :

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

**Après-midi** • Atelier animé par un enseignant en activités physiques adaptées :

- ▶ Initiation à la marche nordique

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

## Agenda

### STAGES DE 2 JOURS DE 9H30 À 16H30

MAZÈRES

mercredi 13 & jeudi 14  
septembre

PRAT-BONREPAUX

mercredi 27 & jeudi 28  
septembre

SAINT-LIZIER

mercredi 4 & jeudi 5  
octobre

DAUMAZAN-  
SUR-ARIZE

mardi 10 & mercredi 11  
octobre

+  
DOCUMENTATION  
offerte

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

Du lundi au vendredi  
de 9h à 19h

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

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