



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 : Alloba Stock



STAGE SANTÉ SENIORS

Équilibre
et vous !



GRATUIT
SUR INSCRIPTION

CONTACTS À L'INTÉRIEUR
DU DÉPLIANT

**Un podomètre
sera OFFERT
en fin de stage**

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

 **MAUVEZIN
NOGARO
PLAISANCE
SAMATAN**

Partenaires : Lieu précis communiqué lors de l'inscription




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.

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
- ▶ Apprendre à se relever d'une chute
- ▶ Pratiquer à la maison

Journée 2

Matin • Ateliers animés par un ergothérapeute et le CLIC :

- ▶ 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 et d'un podomètre.



Le midi, les repas*, tirés du sac, seront pris en commun

* dessert offert par la Mutualité Française Occitanie

Agenda

STAGES DE 2 JOURS DE 9H30 À 16H30

PLAISANCE

lundi 25 & mardi 26 septembre

INSCRIPTION AUPRÈS DU CIAS
AU 05 62 09 30 68

NOGARO

mercredi 27 & jeudi 28 septembre

INSCRIPTION AUPRÈS DU CLAN
AU 06 40 09 15 71

MAUVEZIN

mercredi 4 & jeudi 5 octobre

INSCRIPTION AUPRÈS DE LA MAIRIE
AU 05 62 06 81 45

SAMATAN

mercredi 11 & jeudi 12 octobre

INSCRIPTION AUPRÈS DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE
AU 06 20 86 16 83

Durant le stage, les participants pourront s'inscrire :

- ▶ au dépistage de la fragilité ICOPE (locomotion, état nutritionnel, santé mentale, cognition, audition et vision),
- ▶ au bilan de santé de la CPAM,
- ▶ à la formation premiers secours (PSC1) de l'UFOLEP.

LIEU précis communiqué lors de l'inscription

+
DOCUMENTATION offerte