



## Equilibre et vous !

**Stage santé seniors de 2 jours pour les 60 ans et plus, du 5 octobre au 10 novembre 2023**

De 9h30 à 16h30, dans l'Hérault

- **A Pignan** : Jeudi 5 et vendredi 6 octobre
- **A Aniane** : Jeudi 19 et vendredi 20 octobre
- **A Montarnaud** : Jeudi 26 et vendredi 27 octobre
- **A Caux** : Jeudi 26 et vendredi 27 octobre
- **A Grabels** : Jeudi 9 et vendredi 10 novembre

Participation obligatoire aux 2 journées. Pour vous et vos proches.

Gratuit sur inscription au 05 31 48 11 55 (du lundi au vendredi de 9h à 19h)

Les lieux précis seront communiqués lors de l'inscription. Dans la limite des places disponibles.

La Mutualité Française Occitanie invite les seniors, dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, à un stage de 2 jours pour bénéficier de recommandations et conseils adaptés sur l'activité physique pour prévenir les chutes.



**Au programme : Des ateliers animés par des professionnels**

### • Journée 1

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.

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

*\* dessert offert par la Mutualité Française Occitanie*

#### A PROPOS DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE :

La Mutualité Française Occitanie est un acteur incontournable de la politique de santé sur la région. Elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé. Son rôle est aussi d'accompagner les mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement. La Mutualité Française participe au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

La Mutualité Française Occitanie rassemble et représente :

- 132 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 500 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Près de 750 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.

**CONTACT PRESSE** : Raphaëlle Cadenas – 06.99.22.92.41 – [raphaelle.cadenas@mutoccitanie.fr](mailto:raphaelle.cadenas@mutoccitanie.fr)