



Équilibre et vous !

Stage santé seniors de 2 jours pour les 60 ans et plus, du 25 septembre au 12 octobre 2023

De 9h30 à 16h30, dans le Gers

- **A Plaisance** : Lundi 25 et mardi 26 septembre - INSCRIPTION AUPRÈS DU CIAS AU 05 62 09 30 68
- **A Nogaro** : Mercredi 27 et jeudi 28 septembre - INSCRIPTION AUPRÈS DU CLAN AU 06 40 09 15 71
- **A Mauvezin** : Mercredi 4 et jeudi 5 octobre - INSCRIPTION AUPRÈS DE LA MAIRIE AU 05 62 06 81 45
- **A Samatan** : Mercredi 11 et jeudi 12 octobre - INSCRIPTION AUPRÈS DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE AU 06 20 86 16 83

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

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.
- > 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.

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.

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 : Eulalie DOMENGEUX – 06 20 86 16 83 – eulalie.domengieux@mutoccitanie.fr