



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 



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
Du lundi au vendredi
de 9h à 19h

À PARTIR DU
6 NOVEMBRE
STAGES DE 2 JOURS

 **FIRMI**
RIEUPEYROUX

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.

Matin • Atelier animé par un enseignant en activités physiques adaptées :

- ▶ Qu'est-ce que la chute ?
- ▶ Comment prévenir les risques de chutes ?

Après-midi • Atelier animé par une responsable prévention et promotion de la santé :

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

Journée 2

Matin • Atelier animé par un enseignant en activités physiques adaptées :

- ▶ Jeux autour de l'équilibre
- ▶ Pratiquer à la maison

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

RIEUPEYROUX

lundi 6 & mardi 7 novembre

FIRMI

jeudi 9 & vendredi 10 novembre

+
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.