



STAGE SANTÉ SENIORS



# Équilibre et vous !

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



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 2024 - Crédit photo : Adobe Stock



**LES 3 & 4 OCTOBRE**  
STAGE DE 2 JOURS



**LIMOGNE-EN-QUERCY**  
Lieu précis communiqué  
lors de l'inscription

**Partenaire :**



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.



Les repas du midi\*, 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 ergothérapeute :

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

**Après-midi** • Atelier animé par un enseignant en activité physique adaptée :

- ▶ Initiation à la marche nordique

### Journée 2

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

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

Rappel

**STAGE DE 2 JOURS  
À LIMOGNE-EN-QUERCY**

Judi **3** &  
vendredi **4** octobre  
de 9h30 à 16h30

**+**  
**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.*