



ATELIERS SANTÉ



Danser pour prévenir les chutes!

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.

Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN 438 320 632 - Communication MFO 2024 - Crédit photo : Adobe Stock

Action menée avec le soutien de la  CNSA  
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie



 **DU 24 SEPTEMBRE  
AU 24 OCTOBRE**  
Matinée ou après-midi

 **BALARUC-LES-BAINS  
CLERMONT-L'HÉRAULT  
LODÈVE**

**SAINT-GEORGES-  
D'ORQUES**

Lieu précis communiqué lors de l'inscription

 **Partenaires :**



  
occitanie.mutualite.fr

  
occitanie.mutualite.fr

Chaque année, plus de 37 millions de chutes entraînent un traitement médical. Chez les personnes âgées en bonne santé, l'activité psychomotrice basée sur la danse peut réduire le risque et la fréquence des chutes, et améliorer l'équilibre, la mobilité et la force du bas du corps.

La Mutualité Française Occitanie vous invite, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, à participer à 5 séances hebdomadaires de danse avec Leonardo Montecchia, (danseur, interprète, chorégraphe).

## Programme



### Séance 1

Un professionnel en activité physique adaptée présentera les facteurs de chutes et les actions à mettre en place pour réduire les chutes.

### Séance 2

L'enseignant de danse, accompagné d'un professionnel en activité physique adaptée, proposera, en musique, des exercices ludiques sur la posture, l'équilibre et le mouvement libre.

### Séance 3

Cet atelier sera tout particulièrement dédié à la respiration et au repérage du centre de gravité de chaque participant, afin d'aller au sol avec confiance et créativité.

### Séance 4

Cette séance sera orientée sur la réalisation d'étirements et la prise de conscience des différents groupes musculaires. Il s'agira de travailler sur l'appropriation de l'espace et la conscience du corps dans l'espace lors de danses et de mouvements improvisés.

### Séance 5

Rappel des éléments abordés et bilan du cycle. Les participants seront encouragés à répéter des danses pour, au quotidien, en pratiquant, renforcer leurs capacités physiques. Ils pourront échanger avec les intervenants sur les bonnes pratiques à mettre en œuvre.



## Agenda

Tous les mardis du  
**24 septembre au 22 octobre**

**LODÈVE**  
**DE 10H À 12H**

**CLERMONT-L'HÉRAULT**  
**DE 14H30 À 16H30**

*Prévoir une tenue et des chaussures confortables, ainsi qu'une bouteille d'eau*

Tous les jeudis du  
**26 septembre au 24 octobre**

**BALARUC-LES-BAINS**  
**DE 10H À 12H**

**SAINT-GEORGES-D'ORQUES**  
**DE 14H30 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.*