



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 financée par le département du Gard  
au titre de la conférence des financeurs  
de la prévention de la perte d'autonomie



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



**DU 26 NOVEMBRE  
AU 6 DÉCEMBRE**  
STAGES DE 2 JOURS



**ALÈS**  
**ROCHFORT-DU-GARD**  
**SAUVE**  
**VERGÈZE**

Lieu précis communiqué lors de l'inscription

**Partenaires :**



occitanie.mutualite.fr



occitanie.mutualite.fr

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** • Ateliers animés par une enseignante 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 une ergothérapeute :

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

**Après-midi** • Atelier animé par une enseignante en activités physiques adaptées :

- ▶ Initiation à la marche nordique

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

## Agenda

### STAGES DE 2 JOURS

JOUR 1 : DE 10H À 16H / JOUR 2 : DE 9H30 À 15H30

**SAUVE** | mardi 26 & mercredi 27 novembre

**ALÈS** | jeudi 28 & vendredi 29 novembre

**ROCHFORT-DU-GARD** | lundi 2 & mardi 3 décembre

**VERGÈZE** | jeudi 5 & vendredi 6 décembre

**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.