



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.