



STAGE SANTÉ SENIORS

Équilibre et vous !

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



Un podomètre sera OFFERT en fin de stage

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 2023 - Crédit photo : Adobe Stock

DU 30 OCTOBRE AU 13 DÉCEMBRE
STAGE DE 2 JOURS

**AUTERIVE
BUZET-SUR-TARN
EAUNES
GRENADE-SUR-GARONNE
NAILLOUX
POINTIS-DE-RIVIÈRE
REVEL
SAINT-GAUDENS
SAINT-GÉNIES-BELLEVUE
TOULOUSE**

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.

Programme

Journée 1

Accueil, présentation du programme et recueil des attentes des participants.

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

Journée 2

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 activités physiques adaptées :

- ▶ Initiation à la marche nordique

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



STAGES DE
2 JOURS
DE 9H30
À 16H30

Le midi, les repas*, tirés du sac, seront pris en commun

* dessert offert par la Mutualité Française Occitanie

Agenda

EAUNES

lundi 30 & mardi 31
octobre

POINTIS-
DE-RIVIÈRE

jeudi 2 & vendredi 3
novembre

AUTERIVE

lundi 6 & mardi 7
novembre

SAINT-GAUDENS

lundi 13 & mardi 14
novembre

REVEL

jeudi 16 & vendredi 17
novembre

NAILLOUX

lundi 20 & mardi 21
novembre

GRENADE-
SUR-GARONNE

jeudi 23 & vendredi 24
novembre

BUZET-SUR-TARN

jeudi 30 novembre &
vendredi 1^{er} décembre

SAINT-GÉNIES-
BELLEVUE

lundi 4 & mardi 5
décembre

TOULOUSE

mardi 12 & mercredi 13
décembre

GRATUIT
SUR INSCRIPTION*
05 31 48 11 55

Du lundi au vendredi
de 9h à 19h

LIEU
précis
communiqué
lors de
l'inscription

DOCUMENTATION
offerte

*Pour vous et vos proches,
dans la limite des places disponibles.