



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



STAGE SANTÉ SENIORS

# Équilibre *et vous !*



**GRATUIT**  
SUR INSCRIPTION  
05 31 48 11 55  
(9h-12h30 / 14h-18h du lundi au jeudi et jusqu'à 16h le vendredi)

**Un podomètre sera OFFERT en fin de stage**

 **À PARTIR DU 19 JUIN**  
STAGES DE 2 JOURS

 **AUREILHAN TOURNAY**

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.

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

Une présentation, par la CPTS Tarbes-Adour, du programme de dépistage de la fragilité ICOPE (locomotion, état nutritionnel, santé mentale, cognition, audition et vision) sera proposée aux participants durant le stage.

### Journée 2

**Matin** • Atelier animé par un ergothérapeute et une travailleuse sociale du CLIC :

- ▶ 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

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

## Agenda

STAGES DE 2 JOURS DE 9H30 À 16H30

TOURNAY

lundi 19  
& mardi 20 juin

AUREILHAN

mercredi 28  
& jeudi 29 juin

+  
DOCUMENTATION  
offerte

GRATUIT  
SUR INSCRIPTION\*  
05 31 48 11 55

(9h-12h30 / 14h-18h du lundi  
au jeudi et jusqu'à 16h  
le vendredi)

LIEU  
précis  
communiqué  
lors de  
l'inscription

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