

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.