



STAGE SANTÉ SENIORS

Équilibre  
et vous !

**GRATUIT**  
SUR INSCRIPTION  
**05 31 48 11 55**

Du lundi au vendredi  
de 9h à 19h



**DU 19 SEPTEMBRE  
AU 25 OCTOBRE**

STAGE DE 2 JOURS



**AUZEVILLE-TOLOSANE  
CARBONNE  
CAZÈRES  
COLOMIERS  
FRONTON**

**PLAISANCE-DU-TOUCH  
SAIGUÈDE**

**SAINT-JEAN-LHERM**

**SALIES-DU-SALAT**

**VILLENEUVE-TOLOSANE**

**Partenaires :**



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 2024 - Crédit photo : Adobe Stock



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.



STAGES DE 2 JOURS DE 9H30 À 16H30

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

Le midi, les repas\*, tirés du sac, seront pris en commun  
\* dessert offert par la Mutualité Française Occitanie

### 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.

## Agenda

PLAISANCE-DU-TOUCH

jeudi 19 & vendredi 20 septembre

SAINT-JEAN-LHERM

lundi 23 & mardi 24 septembre

AUZEVILLE-TOLOSANE

jeudi 26 & vendredi 27 septembre

SAIGUÈDE

lundi 30 septembre & mardi 1<sup>er</sup> octobre

COLOMIERS

lundi 7 & mardi 8 octobre

FRONTON

jeudi 10 & vendredi 11 octobre

CAZÈRES

lundi 14 & mardi 15 octobre

CARBONNE

jeudi 17 & vendredi 18 octobre

VILLENEUVE-TOLOSANE

lundi 21 & mardi 22 octobre

SALIES-DU-SALAT

jeudi 24 & vendredi 25 octobre

GRATUIT SUR INSCRIPTION\*  
05 31 48 11 55

Du lundi au vendredi de 9h à 19h

LIEU précis communiqué lors de l'inscription

+ DOCUMENTATION + PODOMÈTRE offerts

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