



Prévention Santé

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



► PARCOURS PRÉVENTION

L'équilibre dans tous ses états

Rendez-vous à partir du 3 décembre à Quimper

Participez aux 6 séances de notre parcours de prévention.

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées.

PROGRAMME

Savez-vous que les troubles de l'équilibre nous concernent tous et qu'il existe des moyens d'agir pour les prévenir ?

La chute n'est pas une fatalité

Après 65 ans, une personne sur trois chute au moins une fois dans l'année. Cet événement peut être anodin mais parfois également engendrer une perte d'autonomie ou de confiance. Heureusement, l'équilibre peut se travailler au quotidien, et la chute n'est pas une fatalité.

Des thématiques complémentaires

Les causes des chutes sont multiples et c'est la combinaison de différents comportements protecteurs qui permet de réduire les risques et d'optimiser son équilibre.

La convivialité d'un groupe

« L'équilibre dans tous ses états », vous permet d'intégrer un petit groupe de quinze personnes maximum et de partager des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance en visioconférence.



Séance 1 Les risques et les chutes, parlons-en !

Mercredi 3 décembre de 14h à 16h

Les principales causes de chute et conseils pour sécuriser son logement

Animée par une ergothérapeute



Séance 2 Le bonheur est dans le pied

Vendredi 5 décembre de 14h à 16h

Rôle du pied dans le maintien de l'équilibre et importance d'un suivi podologique régulier

Animée par une pédicure-podologue

AU PROGRAMME (suite)



Séances 3 et 4 L'équilibre en mouvement

Mercredi 10 et vendredi 12 décembre de 14h à 16h

Intérêt de l'activité physique pour réduire le risque de chute, test d'équilibre et exercices pratiques

Animées par une enseignante en activité physique adaptée



Séance 5 La fourchette en balance

Mercredi 17 décembre de 14h à 16h

Alimentation au service de l'équilibre

Protection envers l'ostéoporose et la perte musculaire

Animée par une diététicienne



Séance 6 Sur le fil des sens

Vendredi 19 décembre de 14h à 16h

Bonne utilisation des médicaments et importance d'un suivi auditif et visuel

Animée par une infirmière spécialisée en éducation thérapeutique du patient

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Lieu : Salle CMCAS, 9 rue Nobel à Quimper



Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.

► Renseignements et inscriptions

- Par mail : camieg-prevention-bretagne@camieg.org
- Par téléphone : 02 22 06 29 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre



Flashez
le QRCode

Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg.



Rendez-vous à partir du 3 décembre à Quimper

Antenne Camieg Bretagne

■ 02 22 06 29 15 (boîte vocale)

✉ camieg-prevention-bretagne@camieg.org

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières