



► PARCOURS PRÉVENTION

L'équilibre dans tous ses états

Rendez-vous le 7 novembre de 10h à 12h à la CAS de Metz

Participez aux 6 séances de notre parcours de prévention.

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées. Un entretien individuel facultatif est proposé en fin de parcours.

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 !

Vendredi 7 novembre de 10h à 12h

Les principales causes de chute et leurs conséquences

Animée par le Docteur RICHARD



Séance 2 Comment sécuriser son logement ?

Vendredi 14 novembre de 10h à 12h

Les principales sources de chute à domicile et les aménagements possibles

Animée par Justine Parisot, ergothérapeute



Séances 3 et 4 L'équilibre en mouvement

Vendredi 21 et 28 novembre de 10h à 12h

AU PROGRAMME (suite)

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

Animées par un professionnel en activités physiques adaptées



Séance 5 La fourchette en balance

Vendredi 5 décembre 2025 de 10h à 12h

Alimentation au service de l'équilibre

Protection envers l'ostéoporose et la perte musculaire

Mise en pratique et dégustation

Animée par Sophie Hanesse, diététicienne



Séance 6

Date et heure à définir courant janvier 2026

Découverte d'une activité physique et bilan du parcours

Animée par Laurence PARISSET (Camieg) et un spécialiste de l'activité choisie par le groupe

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

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



► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 03 55 66 06 15.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 27/10/2025:

- Par courriel : camieg-prevention-grandest@camieg.org
- Par téléphone : 03 55 66 06 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QR code

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



Flashez
le QRCode

► Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 03 55 66 06 15 (répondeur téléphonique, la CAMIEG vous rappelle ensuite)



Rendez-vous le vendredi 7 novembre de 10h à 12h