



▶ PARCOURS PRÉVENTION

L'équilibre dans tous ses états

Rendez-vous le mardi 1^{er} octobre à 10h à Bizanos

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 !

Mardi 1^{er} octobre de 10 h à 12 h

Les principales causes de chute et conseils pour sécuriser son logement

Animée par un ergothérapeute



Séance 2 Le bonheur est dans le pied

Mardi 8 octobre de 10 h à 12 h

Rôle du pied dans le maintien de l'équilibre et importance d'un suivi podologique régulier. Dépistage podologique optionnel (15 mn par personne), date à définir

Animée par un pédicure-podologue



Séances 3 et 4 L'équilibre en mouvement

mardi 15 octobre et mardi 5 novembre de 10 h à 12 h

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

AU PROGRAMME (suite)



Séance 5 La fourchette en balance

Mardi 12 novembre de 10 h à 12 h

Alimentation au service de l'équilibre

Protection envers l'ostéoporose et la perte musculaire

Mise en pratique et dégustation

Animée par un(e) diététicien(ne)-nutritionniste



Séance 6 Sur le fil des sens

Mardi 12 novembre de 10 h à 12 h

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

Animée par un pharmacien



Séance 7 (optionnel)

Février 2025

« **Activité choisie** » et bilan du parcours

Animée par un professionnel en fonction de l'activité retenue

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 05 24 57 25 15.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 23/09/2024 :

- Par courriel : camieg-prevention-naquitaine@camieg.org
- Par téléphone : 05 24 57 25 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre
ou <https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk5aSU5MmolOTglQUE%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMIQTk%3D>

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

► Informations pratiques

Complexe François Moncla – 22 rue de l'avenir – 64320 Bizanos



Flashez
le QRCode