Prévention Santé
BIEN VIEILLIR

ATELIERS SÉJOUR SANTE SOLIDAIRE

GARDEZ L'EQUILIBRE

Du lundi 22 au jeudi 25 mai à la Maison Familiale de Merlimont

activités sociales de l'énergie
comité de coordination cmcas
CCAS
www.ccas.fr

CMCAS ESSONNE

Camieg

PROGRAMME DES ATELIERS SÉJOUR SANTE SOLIDAIRE

La Camieg, la CMCAS Essonne et la Maison familiale de Merlimont vous invitent à participer aux ateliers séjour santé solidaire « Gardez l'équilibre », organisés sur 3 matinées et 1 après-midi.

Le lundi 22, mercredi 24 et jeudi 25 mai de 10 h à 11 h 30

- **Atelier « L'équilibre en mouvement »**
  Animé par un enseignant d'activité physique adaptée
  Réveil musculaire avec réalisation d'exercices physiques adaptés pour un meilleur équilibre

Le mercredi 24 mai de 14 h à 17 h, Mini-forum

- **Espace « Chutopolis », Jouer pour ne plus chuter**
  Animé par un ergothérapeute
  Trouvez ensemble des solutions pour ne plus chuter

- **Espace « Aménager sa maison pour éviter les chutes »**
  Animé par un ergothérapeute
  Obtenez des conseils d'aménagement et de sécurisation de son logement

- **Espace : « Santé du pied »** (rdv individuel sur inscription)
  Animé par une pédicure-podologue
  Réalisez un test simple de podologie et échangez avec un professionnel

- **Espace Prévention**
  Animé par une chargée de projets prévention Camieg
  Obtenez de la documentation

Informations pratiques

Les ateliers se déroulent durant votre séjour, dans les locaux de la maison familiale de Merlimont.
Pour participer à l'atelier « l'Equilibre en mouvement », la présence aux 3 séances est recommandée. Le mini-forum est en libre accès, seul l'espace « santé du pied » est sur inscription.
Si besoin, un bénévole pourra vous accompagner aux ateliers.