

► Prévention des chutes

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.

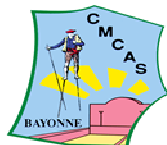
La convivialité d'un groupe

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



INFORMATIONS PRATIQUES

► Partenaires



► Infos pratiques

Maison familiale CCAS – 16 rue de Bouney -Anglet



Antenne Camieg Nouvelle Aquitaine
80 av de la Jallère – 33300 Bordeaux



Camieg-prevention-naquitaine@camieg.org



0524 57 25 15 (Service Prévention)



Prévention Santé
BIEN VIEILLIR



► Atelier prévention

L'EQUILIBRE DANS TOUS SES ETATS



Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



L'EQUILIBRE DANS TOUS SES ETATS

« *L'équilibre dans tous ses états* » est un parcours complet combinant apports de connaissances et mises en pratiques pour vous permettre d'optimiser votre capital-santé.

AU PROGRAMME

► Les risques de chute, parlons-en !

- **Jeudi 9 mars de 10h à 12h**
- Présentation du parcours et du groupe
Les principales causes de chute
Conseils pour sécuriser son logement
- Atelier animé par un(e) ergothérapeute

► Le bonheur est dans le pied

- **Jeudi 9 mars de 10h à 12h**
- Découvrir le rôle du pied dans la fonction d'équilibration
L'importance d'un suivi podologique régulier
- Atelier animé par un pédicure-podologue
- **Possibilité de participer à un dépistage podologique gratuit (date à définir)**

► L'équilibre en mouvement

- **Mardi 21 mars et mardi 28 mars de 10h à 12h**
- Comprendre le rôle de l'activité physique pour réduire le risque de chute
Tests d'équilibre et exercices pratiques
- Atelier animé par un éducateur sportif

L'EQUILIBRE DANS TOUS SES ETATS

► La fourchette en balance.

- **Jeudi 6 avril de 10h à 12h**
- L'équilibre alimentaire au service de l'équilibre
- Bien manger pour éviter l'ostéoporose et la perte musculaire
- Mise en pratique et dégustation (à préciser)
- Atelier animé par un(e) diététicien(ne)

► Sur le fil des sens

- **Jeudi 27 avril de 10h à 12h**
- Bien utiliser les médicaments
- Prévenir le vieillissement sensoriel (audition, vision...) pour conserver son équilibre
- Atelier animé par un pharmacien ou gériatre

► Découverte du Tai Chi et bilan du parcours

- **Jeudi 4 mai de 10h à 12h**
- Initiation au Tai Chi
Bilan du parcours
- Atelier animé par un professeur de Tai-Chi



MODALITES INSCRIPTION



En ligne

En utilisant le lien :

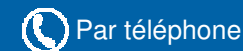
<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk3bSU5M2wIouMIQUQ%3D&a=JTk2ayU5M2gIouMIQTk%3D>

ou en flashant le QR code :



Par courriel

Camieg-prevention-naquitaine@camieg.org



Par téléphone

05.24.57.25.15 (messagerie prévention)

Inscription avant le 02/03/2023

Les informations portées sur ce formulaire font l'objet d'un traitement informatisé. Conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Vous pouvez l'exercer auprès de la déléguée à la protection des données de la Camieg à l'adresse suivante : Camieg - Délégué à la protection des données - 92011 Nanterre Cedex ou par mail : dpo@camieg.org