Prévention Santé

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie des Industries Électriques et Gazières

PARCOURS PRÉVENTION

L'équilibre dans tous ses états

Rendez-vous le 27 février - 10 H 00 à Sainte-Tulle

Participez aux 5 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.

ATELIER

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

Jeudi 27 février de 10 h à 12 h

Les principales causes de chute et conseils pour sécuriser son logement

Animée par une ergothérapeute

ATELIER

Séance 2 **Le bonheur est dans le pied**

Jeudi 6 mars de 10 h à 12 h

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

Animée par un pédicure-podologue

ATELIER

Séance 3 **L'équilibre en mouvement**

Jeudi 13 mars de 10 h à 12 h

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

Animé par un professionnel en activité physique adaptée

AU PROGRAMME (suite)

ATELIER

Séance 4 L'équilibre en mouvement

Jeudi 20 mars de 10 h à 12 h

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

Animé par un professionnel en activité physique adaptée

ATELIER

Séance 5 La fourchette en balance

Jeudi 27 mars de 10 h à 12 h

Alimentation au service de l'équilibre

Protection envers l'ostéoporose et la perte musculaire

Animée par une diététicienne

INFOS PRATIQUES

PRÉSENTIEL

Modalités et participation

Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances. En complément des séances, un entretien individuel facultatif avec le psychologue vous sera proposé pour obtenir des conseils personnalisés.

Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 04 86 67 15 15.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 25/02/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-paca@camieg.org
- Par téléphone : 04 86 67 15 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.

Informations pratiques

Salle C. Bonnecaze
Complexe Regain, Les portes de Haute Provence
04220 SAINTE-TULLE