

▣ 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'atelier « *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

▣ Infos pratiques

Complexe sportif Les Terres Noires
Salle CMCAS Marcel Paul
Rue Robert Dauger
La Roche sur Yon



Google map 2022



Antenne Camieg Pays de la Loire
6 rue Mercœur – 44000 NANTES



camieg-prevention-pdl@camieg.org



02 53 59 11 15 (Service Prévention)



Prévention Santé
BIEN VIEILLIR



▣ Atelier prévention

L'ÉQUILIBRE DANS TOUS SES ÉTATS



Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



L'ÉQUILIBRE 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 !

- ▣ **Mardi 8 novembre de 10h à 12h**
- ▣ Présentation du parcours et du groupe
Les principales causes de chute
Conseils pour sécuriser son logement

Atelier animé par une ergothérapeute

▣ Le bonheur est dans le pied.

- ▣ **Mardi 15 novembre de 10h à 12h**
- ▣ Découvrir le rôle du pied dans la fonction d'équilibration

L'importance d'un suivi podologique régulier

Atelier animé par une pédicure-podologue

Possibilité de participer à un dépistage podologique gratuit - date à définir

▣ L'équilibre en mouvement.

- ▣ **Mardis 22 et 29 novembre de 10 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'ÉQUILIBRE DANS TOUS SES ETATS

▣ La fourchette en balance.

- ▣ **Jeudi 8 décembre de 10h à 12h30**
- ▣ L'équilibre alimentaire au service de l'équilibre
Bien manger pour éviter l'ostéoporose et la perte musculaire
Mise en pratique et dégustation

Atelier animé par une diététicienne

▣ Sur le fil des sens.

- ▣ **Mardi 13 décembre de 10h à 12h**
- ▣ Bien utiliser les médicaments
Prévenir le vieillissement sensoriel (audition, vision...) pour conserver son équilibre

Atelier animé par un gériatre

▣ Découverte de Gi-Gong et bilan du parcours

- ▣ **Mardi 13 décembre de 13h30 à 15h30**
- ▣ Initiation au Qi-Gong
Bilan du parcours

Atelier animé par l'association Tai Chi Viet 85



▣ Atelier prévention

L'équilibre dans tous ses états

INSCRIPTION

Par QR Code



Pour me lire, si l'appareil photo de votre mobile ne me reconnaît pas automatiquement, téléchargez une application gratuite de lecture de QR Code

Par courriel

camieg-prevention-pdl@camieg.org

Par téléphone

02 53 59 11 15

**Clôture des inscriptions
le jeudi 27 septembre**

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 ou via la messagerie de votre compte Ameli.