

ATELIER

ÉQUILIBRE



M2P organise des ateliers ouverts
aux jeunes de + de 60 ans !



Florence et Serge

défient la gravité !

POUR
BIEN
VIEILLIR

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Bougez mieux et gagnez en énergie !

Pourquoi

Parce que la chute chez les séniors peut s'avérer comme un risque majeur de perte d'autonomie, les caisses de retraite proposent une démarche de prévention.

L'équilibre est une fonction sensible à la stimulation : il peut se rééduquer et surtout se travailler tout au long de la vie.

Contenu de l'atelier

L'atelier propose des activités qui permettent :

- D'améliorer les fonctions d'équilibre
- D'apprendre les gestes qui évitent la chute et qui en diminuent la gravité
- D'apprendre à se relever du sol en toute sécurité
- De garder ou retrouver confiance en soi

Comment ça marche ?

L'atelier se décline en 10 séances d'environ 1h30, au rythme d'une fois par semaine, encadrées par 2 séances d'évaluation afin de mesurer les progrès accomplis.

Les séances collectives rassemblent un groupe de 10 à 15 personnes et sont animées par une personne diplômée.



Pour qui ?

Pour tous les retraités vivant à domicile, soucieux d'améliorer leur fonction d'équilibre, quel que soit leur régime de protection sociale.

Atelier gratuit

Les ateliers sont financés par les caisses de retraite.

Qui sommes-nous ?

Les régimes de retraite se sont engagés dans une démarche active de prévention auprès de tous les retraités à travers l'association Midi-Pyrénées Prévention (M2P).

Les objectifs ?

Préparer son avancée en âge, maintenir sa qualité de vie et préserver son autonomie autour de réunions de sensibilisation et d'ateliers tels que le bien vieillir, la mémoire, la prévention des chutes, la nutrition ou le sommeil.

CONTACT



Ref. : Communication M2P - 2019 07 FT A5 équilibre - Images : Getty Image



Le label "Pour bien vieillir" permet d'identifier les actions de prévention proposées par vos caisses de retraite.

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

