

Que fait la Mutualité Française pour vous ?

ELLE AGIT POUR VOUS AU QUOTIDIEN

La Mutualité Française défend notre système de protection sociale car c'est un bien commun.

Pour faire face aux nouveaux besoins (dépendance, maladies chroniques...), il faut le préserver en lui donnant plus de moyens.

ELLE DÉFEND LES DROITS DES ASSURÉS SOCIAUX

On n'est pas coupable d'être malade ! C'est pour cela que la Mutualité Française agit pour que chacun puisse être soigné quels que soient son lieu de vie et/ou ses moyens.

ELLE AGIT POUR L'ACCÈS AUX SOINS DE TOUS

Pour que tous puissent accéder à des soins de qualité sur tout le territoire, les mutuelles gèrent 210 établissements de santé en Région Provence-Alpes-Côte d'Azur.

ELLE AGIT POUR LA PRÉVENTION SANTÉ

Améliorer votre santé, c'est aussi prévenir les maladies et les accidents.

La Mutualité Française met en place plus de 1200 actions de prévention chaque année en Région Sud.

La Mutualité Française agit à tous les âges de la vie, sur tous les territoires.

ELLE EST UN ACTEUR DE L'ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE

La Mutualité Française est attachée aux valeurs de liberté, de solidarité et de démocratie. L'Homme est au cœur de son projet économique : son objectif n'est pas lucratif.

MUTUALITÉ FRANÇAISE SUD, PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

Europarc Sainte Victoire
Bâtiment 5
13 590 Meyreuil

04 13 10 80 75
contact@sudmutualite.fr

     #BienVieillir

<https://sud.mutualite.fr>

Régie par le code de la Mutualité - N° Siren 523 445 690
Edition Août 2019



BOUGER POUR GARDER MON ÉQUILIBRE

GRATUIT SUR INSCRIPTION



ATELIER DE PRÉVENTION DES CHUTES

- Entretenir son équilibre
- Pratiquer des exercices adaptés
- Partager un moment de convivialité

L'activité physique après 60 ans

Aujourd'hui en France, 1 personne sur 3 de plus de 65 ans a chuté et 40 % d'entre elles basculent dans la dépendance.

Préoccupation de santé publique, les chutes sont les premières responsables de la perte d'autonomie et de l'hospitalisation des plus de 65 ans.

Les chutes ne sont pas liées à une cause précise mais à une combinaison de facteurs :

- **Physiologique** : le vieillissement de la personne
- **Psychologique** : perte de confiance en soi
- **Environnemental** : trottoirs, marches, sols glissants...

La prévention des risques de chutes passe par des exercices de stimulation du système d'équilibre et des réflexes parachutes. Les éléments clés pour retarder l'apparition de ces phénomènes sont :

- **La réadaptation musculaire et respiratoire**
- **Le travail de l'équilibre**
- **L'apprentissage du lever.**



L'atelier :

Il permet aux participants de reprendre une activité physique adaptée à leur âge et régulière afin de réduire les risques de chutes.

Il est composé :

- **De 12 séances hebdomadaires en salle, d'une heure, réparties sur 3 mois**
- **D'exercices pratiques de mise en situation d'équilibre et d'activités physiques ou motrices**
- **D'un programme personnalisé de progression**
- **De conseils pratiques pour l'aménagement de l'environnement et du rythme de vie.**

Aucune aptitude physique particulière n'est requise hormis l'approbation de votre médecin traitant.

Ces exercices sont facilement reproductibles à la maison pour entretenir votre capital forme.

L'animation :

Elle est confiée à un éducateur sportif titulaire. Elle s'inscrit dans un protocole défini par la Mutualité Française Sud et son comité de pilotage. Ce dernier est composé d'experts en gériatrie, en kinésithérapie et en ergologie, en médecine du sport et en animation sportive.

Condition de participation :
Etre âgé.e.s de 60 ans ou plus

Durée :
12 séances hebdomadaires
(sur 3 mois environ)

Nombre de participant.e.s :
12 à 15 personnes



Avec le soutien financier de :
**L'Agence Régionale de Santé
Provence-Alpes-Côte d'Azur**

Conférence des financeurs de la prévention et de la perte d'autonomie des personnes âgées.

**Délégations Départementales
de la Mutualité Française Sud
Provence-Alpes-Côte d'Azur**

- Alpes-de-Haute-Provence : 04 92 31 67 00
- Hautes-Alpes : 04 92 52 58 93
- Alpes-Maritimes : 04 93 82 88 50
- Bouches-du-Rhône : 04 13 10 22 90
- Var : 04 94 91 95 97
- Vaucluse : 04 90 14 47 22

