



MOBILI'FORM

*Prévention
 de la Perte d'Autonomie*
 pour les personnes de 60 ans et plus

12 séances sur votre secteur* pour 10 €!

Mémoire

Équilibre

Nutrition

Chute

Adaptation
du
logement

Aides
financières

Conduite
automobile

*"Identifier, prévenir et résoudre
 les problèmes liés à la perte d'autonomie."*

Chute



Mobilité



MOBILI'FORM

12 séances animées par des professionnels

7 séances d'activité physique adaptée :

- « Équilibre » 1h30
- « Attention à la chute » 1h30
- « Respiration à l'effort » 1h30
- « Danse » 1h30
- « Renforcement musculaire » 1h30
- « Parcours extérieur » 2h
- « Synthèse des ateliers » 2h

5 ateliers thématiques :

- « Adaptation du logement et matériel »
- « Je prends soin de ma mémoire »
- « La santé des seniors dans l'assiette »
- « Aides financières, droits et personnes ressources »
- « Conduite et autonomie »

Équilibre

Aides
financières

Conduite
automobile

Les séances

auront lieu à raison d'une séance par semaine pendant 3 mois

Secteurs	Jours	Lieux
St-Jean-de-Losne	Les jeudis matin	Salle à usages multiples Place du Port Bernard
Savigny-lès-Beaune	Les jeudis après-midi	Salle St Paul Rue Paul Maldant
Bligny-sur-Ouche	Les lundis matin	Salle du Dojo 2, Allée des Cordiers
Nuits-St-Georges	Les mercredis matin	Salle Jean Macé Place d'Argentine Hôtel de Ville

*4 secteurs géographiques



Mémoire

Nutrition

Adaptation du logement

Renseignements et inscriptions

- GPSPB (Groupement Professionnels de santé du Pays Beaunois)
- Coordinatrice : DONZEL Lydie
- Adresse : 4, avenue Roger Duchet - 21200 BEAUNE
- Secrétariat - Tél. : 03 80 22 71 44
- E-mail : contact@gpspb.fr

Modalités d'inscription

Pour valider l'inscription, chaque participant devra fournir :

- Un certificat médical de non-contre-indication d'activité physique adaptée
- Un chèque de 10 € libellé à l'ordre du GPSPB pour l'ensemble du programme de 12 séances par secteur géographique

Informations complémentaires

- Possibilité de transport (étude au cas par cas)
- Possibilité de la présence d'un aidant lors des ateliers thématiques (sur inscription préalable)
- 15 personnes maximum par secteur
- Date limite d'inscription le 31 décembre 2018

« Action financée par la Conférence des Financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de Côte-d'Or »

ars
Agence Régionale de Santé
Bourgogne-Franche-Comté

Pays Beaunois

Côte d'Or
LE DÉPARTEMENT

Avec le soutien de la
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie
CNSA

Station Verte



Communauté de
Savigny-lès-Beaune



POUILLY EN AUXOIS
BLIGNY SUR OUCHE
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

NUITS
SAINT
GEORGES