

SPECIAL SENIORS

PRÉVENTION DE LA PERTE
D'AUTONOMIE

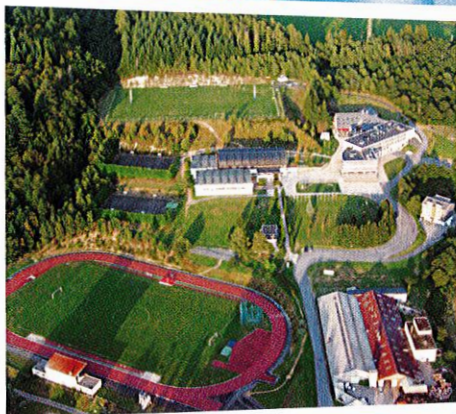
*Une seconde
jeunesse avec
l'ODCV*

22 AU 24/09/2025

CORREZE
LE DÉPARTEMENT



STAGE 3A « Apprendre ~ Anticiper ~ Agir »



Espace 1000 Sources Bugeat

DES CHAMBRES
INDIVIDUELLES OU DOUBLES
AVEC ACCÈS WIFI, TV,
WC ET SALLE D'EAU PRIVATIFS,
BALCON.



Le Projet

Action inscrite dans le cadre Commission
des Financeurs de la Prévention de la Perte
d'Autonomie de la Corrèze 2025.



COORDINATION DE PROJET- ODCV DE LA CORREZE

Depuis 2019, près de **200** seniors corréziens ont
profité de nos stages ludiques de prévention.

Taux de satisfaction : 100%

Seul, en couple ou entre ami(e)s vous êtes les bienvenus.

Prévention Découverte Pratique Convivialité Echanges

3 jours pour désamorcer certaines causes de dépendance

- **Secourisme** : savoir réagir en situation critique d'un proche (ex : AVC, malaise cardiaque, accident domestique).
- **Activités Physiques** : Découvrir de nouvelles pratiques sportives et Poursuivre après le stage.
- **Anticiper** les causes des chutes des seniors et donner des astuces pour les prévenir.
- **Diététique** : lutter contre la dénutrition alimentaire en améliorant ses habitudes alimentaires.
- **Lien social** : nouer de nouveaux contacts à travers les temps de pratique et de rencontre.

La marche nordique :

Sport traditionnel pratiqué en Scandinavie pour évoluer rapidement dans la neige. Elle se pratique avec des bâtons qui font travailler les bras, les pectoraux, les épaules et les muscles fessiers. Cet exercice harmonieux génère moins d'impacts que la course à pied car les bâtons allègent d'un tiers le poids porté sur les genoux.



PLACES LIMITÉES