



**Action de prévention pour la santé des seniors, initiée par CCMO Mutuelle**  
Initiation aux gestes de premiers secours & Atelier « Risque de chute et mémoire »  
**24, 25 et 26 juin 2019, à Beauvais, Compiègne et Amiens**

**Avec Zenior, programme de sensibilisation en partenariat avec la Croix-Rouge française, CCMO Mutuelle initie le public aux gestes de premiers secours adaptés aux seniors. Cette année, un nouvel atelier, « Risque de chute et mémoire », vient enrichir le dispositif. Ateliers gratuits et ouvert à tous, sur inscription – places limitées**

Fidèle à son rôle d'acteur santé, CCMO Mutuelle mène régulièrement des actions de prévention. En 2015, en lançant Zenior, la mutuelle concrétise son engagement pour la santé des seniors. Le programme, **en partenariat avec la Croix-Rouge française**, comprend des ateliers d'initiation aux gestes de premiers secours sur les adultes, avec des focus sur les accidents de la vie courante, touchant principalement les seniors.

**Les ateliers de 3h**, alliant théorie et pratique, sont animés par des formateurs en secourisme. Chacun peut, grâce à des mannequins, s'entraîner à exécuter les gestes adéquats en cas d'urgence. A la fin des sessions, les participants reçoivent **une attestation de formation**. Les cours sont **à destination des personnes âgées de plus de 58 ans**, par groupe de 10 maximum.

Cette année, la mutuelle va encore plus loin. Elle innove en intégrant un atelier supplémentaire au programme Zenior : « **Risque de chute et mémoire** ». Pendant 3h, une sophrologue apprend aux participants à prévenir les chutes mais aussi à y faire face en se relevant et en se déplaçant. Un parcours d'équilibre est proposé. Ils découvrent également comment stimuler leur mémoire grâce à l'activité physique.

**Initiation aux gestes de premiers secours**

- Prévention des accidents de la vie courante
- Protection
- Comment alerter les secours
- Réanimation cardiaque & défibrillateur
- Position latérale de sécurité
- Détecter un AVC
- Désobstruction des voies respiratoires

**Atelier risque de chute & mémoire**

- Explication des mécanismes impliqués dans le risque de chute
- Mise en place de parcours d'équilibre
- Savoir se déplacer et se redresser après une chute
- Utilisation de l'activité physique pour stimuler la mémoire

**SAVE THE DATE**

9h30-12h30

Premiers secours

13h30 – 16h30

Risque de chute et mémoire

24 juin à **Beauvais**

CCMO - 6 av du Beauvaisis

25 juin à **Compiègne**

Polyclinique Saint-Côme

26 juin à **Amiens**

Résidence services seniors  
15 rue de l'Ours et la Lune

Inscription en ligne sur [ccmo.fr](http://ccmo.fr) ou  
par téléphone au 03.44.06.90.69

**Places limitées**

## Le saviez-vous ?

CCMO Mutuelle propose tout au long de l'année des articles, des fiches essentielles, des supports à destination des « seniors ». Pour mieux répondre aux besoins et attentes des adhérents, la CCMO a mené une enquête auprès des seniors : Santé-vous bien !

### CCMO Mutuelle | [www.ccmo.fr](http://www.ccmo.fr)

Créée en 1943, CCMO Mutuelle s'adresse à tous en matière de santé et de prévoyance : particuliers, salariés d'entreprises, retraités, professionnels indépendants et gérants majoritaires. Elle couvre aujourd'hui plus de 195 000 personnes : 40 % d'individuels, 60 % en entreprises et collectivités de toutes tailles, de l'industrie aux services, de la structure associative ou de la PME locale à la multinationale. CCMO Mutuelle exerce le métier d'assurance santé en défendant au quotidien ses valeurs mutualistes fondées sur la solidarité et le respect de la personne humaine, l'absence de recherche de profit, la proximité et la non sélection du risque. Au-delà de l'activité spécifique à toute mutuelle, CCMO Mutuelle assure un rôle d'acteur santé. Elle place l'Homme au cœur de ses préoccupations et la prévention au centre de ses actions.

**Contact presse CCMO Mutuelle | Agence Presstance - Mélissa Czech • 0 344 544 344 • [mczech@presstance.com](mailto:mczech@presstance.com)**