

# CHEZ MOI SÛR : PREVENIR LES CHUTES A DOMICILE

Alimentation,  
activité physique  
& aides techniques



La Mutualité Française et AILES proposent un cycle gratuit  
de 4 séances à destination des personnes de + de 60 ans

Salle des fêtes (1<sup>er</sup> étage)

Place du Mouseau - 71190 Etang-sur-Arroux

Inscription obligatoire (nombre de places limité) :

claire.flechon@bfc.mutualite.fr - 07 89 56 83 59

## Séance 1 - Les chutes et leurs conséquences

Jeudi 30 mars 2023

de 10h à 12h

- > Faisons connaissance
- > Qu'est-ce qu'une chute ?
- > Quelles sont les conséquences d'une chute ?
- > Quels sont les facteurs de risques ?

Intervention d'un médecin gériatre et d'une  
professionnelle de la prévention

## Séance 2 - Les bonnes pratiques

Jeudi 6 avril 2023

de 10h à 12h

- > Le rôle primordial de l'alimentation et  
de l'activité physique pour prévenir  
les chutes

Intervention d'une professionnelle de la prévention

## Séance 4 - Exercices d'activité physique adaptée

Jeudi 27 avril 2023

de 10h à 11h30

- > Renforcement musculaire
- > Equilibre
- > Souplesse et mobilité

Intervention d'un ergothérapeute  
et d'un éducateur sportif

## Séance 3 - Les aides techniques

Jeudi 13 avril 2023

de 9h à 12h

- > Les bons gestes de la vie quotidienne  
pour éviter les chutes
- > Les solutions d'aménagement du logement  
et les solutions domotiques

Visite du Démonstrateur Itinérant "Chez moi sûr" :  
intervention de l'association AILES et d'un ergothéra-  
peute de la Mutualité Française Saône-et-Loire

Cet atelier est mis en place par l'association AILES en partenariat avec la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté, et la Mutualité Française Saône-et-Loire, avec le soutien financier du Conseil départemental de Saône-et-Loire dans le cadre de la Conférence des Financeurs