

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, 71 190 LAIZY

Inscription obligatoire (nombre de places limité) :

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

Séance 1 - Les chutes et leurs conséquences

Jeudi 25 septembre

De 9h30 à 11h30

- > 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 02 octobre

De 9h30 à 11h30

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

Intervention d'une diététicienne

Séance 4 - Les aides techniques

Jeudi 23 octobre

De 9h30 à 11h30

- > 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 ergothérapeute de
la Mutualité Française Saône-et-Loire

Séance 3 - En pratique

Jeudi 16 octobre

De 9h30 à 11h

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

Intervention d'un ergothérapeute
et d'un éducateur sportif

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 Commission des Financeurs.