

RENCONTRE SANTÉ

# Seniors, attention à la chute



Conférence sur la  
prévention des chutes



Lundi 23

SEPTEMBRE 2024

à 14h30



Salle des fêtes  
4 rue du Taillis  
**TRÉMEHEUC**

**GRATUIT**  
Renseignements  
Mutualité Française  
Bretagne  
06 85 03 23 65  
sgoizet@  
bretagne.mutualite.fr

Action à  
destination  
des  
**SENIORS**



#Rencontresanté



**VIELLIR... ET PREVENIR  
LES CHUTES AVEC :**

- une conférence-débat sur la prévention des chutes
- suivie d'ateliers les lundis du 30.09 au 25.11 (hors vacances scolaires) sur l'équilibre, l'alimentation des seniors, l'aménagement du logement, l'audition et la vision.

Les partenaires :



POUR BIEN  
VIEILLIR  
BRETAGNE



**PERSONNE DE PLUS DE 60 ANS, AIDANT,  
FAMILLE, PROFESSIONNEL... ? VENEZ  
ÉCHANGER AVEC NOUS SUR  
LA PRÉVENTION DES CHUTES.**

**Gilbert, Martine, Henriette, Jean-Pierre et Suzanne vous partagent à travers quelques vidéos un moment de vie.** Sans jugement et avec une touche d'humour, **venez échanger**, à travers leurs portraits, **sur les chutes, la façon de les prévenir, les facteurs de risques...**

**Aménagement du logement, alimentation équilibrée, activité physique, lien social, retour à domicile, peur de chuter, sommeil, vision, audition...** autant de thématiques qui pourront être abordées.

Cette conférence introduit un parcours de 6 ateliers

- sur l'équilibre,
- l'alimentation des seniors,
- l'aménagement du logement,
- l'audition et la vision.

Les ateliers auront lieu  
les lundis 30 septembre, 7 et 14 octobre,  
4, 18 et 25 novembre 2024  
de 14h30 à 16h  
à la Salle du Conseil de la mairie  
à TRÉMEHEUC

(Ateliers de 8 à 15 personnes ;  
pour les personnes de plus de 60 ans  
ou leurs aidants)

## Renseignements

**Mutualité Française Bretagne**  
**06 85 03 23 65**  
**[sgoizet@bretagne.mutualite.fr](mailto:sgoizet@bretagne.mutualite.fr)**

*Inscription aux ateliers  
lors de la conférence du 23 septembre*