

RENCONTRE SANTÉ

# Seniors, attention à la chute



Conférence sur la  
prévention des chutes



*Jeudi 14*

**NOVEMBRE 2024**

à 14h30



**Résidence Espace et vie**  
35 Bis Rue Graveran  
**CROZON**

Action à  
destination  
des  
**SENIORS**

**GRATUIT**

SUR INSCRIPTION

**06 73 81 14 12**

ebrenne@  
bretagne.mutualite.fr



**#Rencontresanté**



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

- une conférence-débat sur la prévention des chutes
- suivie d'ateliers qui auront lieu du 28.11 au 19.12.2024 tous les jeudis de 14h30 à 16h. Ils abordent la prévention des chutes, l'aménagement du logement & l'alimentation.



**Les partenaires :**



**POUR BIEN  
VIEILLIR  
BRETAGNE**



DÉPARTEMENT  
**Finistère**  
Penn-ar-Bed



**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 et sera l'occasion de s'inscrire à un ou plusieurs des ateliers suivants (pour les personnes de plus de 60 ans ou leurs aidants) :

- Prévenir les chutes grâce à l'activité physique adaptée
- Prendre soin de son alimentation
- L'aménagement du logement

Les ateliers auront lieu tous les jeudis  
du 28 novembre au 19 décembre 2024  
de 14h30 à 16h  
à la Résidence Espace et vie  
35 Bis Rue Graveran  
CROZON  
(Ateliers de 8 à 15 personnes)

**SUR INSCRIPTION**

**06 73 81 14 12**

**ebrenne@bretagne.mutualite.fr**