

RENCONTRE SANTÉ

# Seniors, attention à la chute



Conférence sur la  
prévention des chutes



*Lundi 3*

**FÉVRIER 2025**

à 14h



**Espace Youenn Gwernig**  
rue Louis Pasteur

**SCAËR**

Action à  
destination  
des  
**SENIORS**

**GRATUIT**

SUR INSCRIPTION

**06 73 81 14 12**

ebrenne@  
bretagne.mutualite.fr



**#Rencontresanté**



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

- une conférence-débat sur la prévention des chutes
- suivie d'ateliers qui auront lieu tous les jeudis de 14h à 15h30 du 27 février au 3 avril. Ils abordent le sommeil, l'activité physique adaptée, l'alimentation, l'aménagement du logement et l'audition.

**Les partenaires :**



**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
- Bien dormir après 60 ans
- Prendre soin de son audition

Les ateliers auront lieu tous les jeudis  
du 27 février au 3 avril  
de 14h à 15h30  
à l'Espace Youenn Gwernig  
Rue Louis Pasteur - SCAËR  
(Ateliers de 8 à 15 personnes)

**SUR INSCRIPTION**

**06 73 81 14 12**

**[ebrenne@bretagne.mutualite.fr](mailto:ebrenne@bretagne.mutualite.fr)**