

RENCONTRE SANTÉ

Seniors, attention à la chute



Conférence sur la
prévention des chutes



*Jeu*di 6

FÉVRIER 2025

à 14h



Salle communale

1 route du stade

CLÉDEN POHER

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 mardis de 14h à 15h30 du 25 février au 1^{er} avril. Ils abordent le sommeil, l'activité physique adaptée, l'alimentation, l'aménagement du logement et l'audition.



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 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 mardis
du 25 février au 1er avril
de 14h à 15h30
à la Salle communale
1 route du stade
CLÉDEN POHER
(Ateliers de 8 à 15 personnes)

SUR INSCRIPTION

06 73 81 14 12

ebrenne@bretagne.mutualite.fr