

# CHEZ MOI SÛR : PREVENIR LES CHUTES A DOMICILE

## Alimentation, activité physique & aides techniques



La Mutualité Française et l'Association AILES proposent un cycle gratuit de 5 séances à destination des personnes de + de 60 ans

Inscription obligatoire (nombre de places limité) :

### Séance 1 - La chute de la personne âgée

- > Faisons connaissance
- > Les causes et conséquences
- > Animation pédagogique

Intervention d'un médecin gériatre et d'une professionnelle de la prévention

### Séance 2 - Les bonnes pratiques

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

Intervention d'une professionnelle de la prévention

### Séance 4 - Eviter la chute

- > Les bons gestes de la vie quotidienne
- > Aménager son logement

Intervention d'un ergothérapeute de la Mutualité Française Saône et Loire

### Séance 3 - Activité physique adaptée

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

Intervention d'un professionnel de l'activité physique adaptée

### Séance 5 - Mises en situation

- > Présentation des aides techniques et mises en situation
- > Les solutions d'aménagement de l'environnement
- > Fous sur 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

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 Conférence des Financeurs