

RENCONTRE SANTÉ

# Seniors, attention à la chute



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

BRETAGNE

Conférence sur la  
prévention des chutes

Mardi 21

MAI 2024

de 10h à 12h



ESPACE FRANCE SERVICES

12 Rue Lamennais

TRÉGUIER

Action à  
destination  
des  
**SENIORS**

**GRATUIT**  
INSCRIPTION

(places limitées)

Espace  
France Services  
02 96 92 33 46



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

- une conférence-débat sur la prévention des chutes
- suivie d'ateliers qui auront lieu les mardis 4, 11, 18 et 25 juin 2024. Ils aborderont l'aménagement du logement, l'activité physique adaptée et l'alimentation.

(Inscription aux ateliers lors de la conférence du 21.05)



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

Les ateliers auront lieu les mardis  
4, 11, 18 et 25 juin 2024  
de 10h à 12h  
à l' Espace France Services  
(Ateliers de 8 à 15 personnes)

**INSCRIPTION**

( places limitées)

**Espace France Services**

**02 96 92 33 46**

*Inscription aux ateliers  
lors de la conférence du 21 mai*