



Téléassistance aux personnes



L'atelier  
**Prévention  
des CHUTES**

pour préserver son autonomie

**ATELIER ITINERANT**  
SEANCE GRATUITE PRES DE CHEZ VOUS

## Balade urbaine et repérage des risques

**CONSEILS ET PRECAUTIONS A  
PRENDRE POUR LES LIMITER  
LES RISQUES DE CHUTES ET  
D'ACCIDENTS**

### POURQUOI

En France, environ 9 000 personnes de plus de 65 ans décèdent chaque année des suites d'une mauvaise chute. À partir de 65 ans, plus de 30% des personnes font au moins une chute dans l'année. Certaines chutes peuvent être sans conséquence sur le plan de l'autonomie physique, mais elles sont source d'une perte de confiance en soi. Les personnes n'osent plus sortir et se coupent peu à peu du monde extérieur, diminuent leurs contacts amicaux. Elles sont source d'isolement, puis de perte d'autonomie

### DEROULEMENT

- Population cible : personnes âgées de 60 ans et plus
- Durée : 1h30
- Nombre de participants conseillé : 10

### CONTENU

Balade dans la ville pour repérer les dangers et donner les astuces pour limiter les risques de chutes ou d'accidents.

### OBJECTIF

**Renforcer la confiance** en ses capacités physiques, dédramatiser la peur de tomber, diminuer la gravité des chutes et **limiter les hospitalisations liées aux chutes** afin de retarder l'entrée dans la dépendance.

**Renseignements et inscriptions**



**04 94 89 71 10**

Avec le soutien de la  
Caisse nationale de  
solidarité pour l'autonomie



**LE DÉPARTEMENT**

