

INFORMATION

Jeudi 12 septembre 2019

de 13h45 à 14h45 à la MARPA

Conférence

« Prévention des chutes »

Peur de chuter ou de rechuter ? Des appréhensions pour marcher, se déplacer. Les trottoirs deviennent une hantise... C'est la vie quotidienne qui en pâtit et la confiance avec.

35% des personnes de +65 ans chutent au moins une fois par an. Prévenir une chute c'est apprendre à mieux se déplacer, à s'asseoir et se lever en confiance, apprivoiser le sol.

Objectifs de la conférence :

- Comprendre le système de l'équilibration
- Savoir anticiper et éviter la chute
- Connaitre les bonnes pratiques pour éviter la chute
- Développer un savoir-être
- Savoir se relever en sécurité pour soi

OUVERT A TOUS