

CHEZ MOI SÛR : PREVENIR LES CHUTES A DOMICILE



Alimentation, activité
physique & aides techniques

La commune de Moroges, la Mutualité Française BFC et AILES proposent un cycle **GRATUIT**
de 5 séances à destination des personnes de plus de 60 ans.

Du 6 novembre au 4 décembre 2026
Salle des fêtes, 4 rue de la Chaume 71390 Moroges

Inscription obligatoire auprès de Flora Gagliano :
flora.gagliano@bfc.mutualite.fr – 06 88 07 20 39

Séance 1 – Les chutes, leurs conséquences
et les facteurs de risque

Vendredi 6 novembre 2026
de 10h à 12h

Séance 2 – Les bonnes pratiques en
nutrition : le rôle de l'alimentation dans la
prévention des chutes

Vendredi 13 novembre 2026
de 10h à 12h

Séance 4 – Les aides techniques et
domotiques : gestes de la vie quotidienne et
aménagement du logement

Vendredi 27 novembre 2026
de 10h à 12h

Séance 3 – L'activité physique adaptée :
équilibre, renforcement musculaire et
cardio

Vendredi 20 novembre 2026
de 10h à 11h30

Séance 5 – Les aides techniques et domotiques :
mises en situation

Vendredi 4 décembre 2026 de 10h à 12h