

ATELIERS PRÉVENTION DES CHUTES

Bien vivre chez soi en toute sécurité



Animés par Clara Perrot, ergothérapeute



Les chutes sont la première cause d'accident à domicile chez les personnes âgées. Ces ateliers vous proposent des conseils concrets et des mises en situation pour prévenir les risques et savoir réagir en cas de chute.



ATELIERS GRATUITS, SUR INSCRIPTION



Sécuriser son logement

Repérer et limiter les risques



Bouger en confiance

Exercices doux pour garder l'équilibre



Adopter les bons réflexes

Gestes simples au quotidien



Échanger et partager

Des conseils adaptés à vos besoins



Jeudi 15 octobre



Bonnétage -
Résidence Le Bois
Joli



10 h - 12 h



Jeudi 29 octobre



Maîche - Fondation
Pluriel, 27 rue St
Michel



10 h - 12 h



Jeudi 19 novembre



Morteau - Locaux
de la CPTS, 8 av
Charles de Gaulle



10 h - 12 h

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Infos et contact : animation@cpts-payshorloger.fr 06.88.66.01.00