CHEZ MOI SÛR : PREVENIR LES CHUTES A DOMICILE



Alimentation, activité physique & aides techniques

La commune d'Issy l'Evêque, la Mutualité Française BFC et AILES proposent un cycle GRATUIT de 5 séances à destination des personnes de plus de 60 ans.

Du 3 novembre au 1er décembre 2026

Salle de Montrifaut, Square Montrifaut 71760 ISSY L'EVÊQUE

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

Mardi 3 novembre 2026
de 14h à 16h

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

Mardi 10 novembre 2026
de 14h à 16h

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

Mardi 17 novembre 2026
de 14h30 à 16h

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

Mardi 24 novembre 2026
de 14h à 16h

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

Mardi 1er décembre 2026 de 14h à 16h

En partenariat avec le Conseil départemental, action financée par la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA) dans le cadre de la Commission des financeurs.