

**Le CLIC du Ternois  
vous informent de l'organisation  
d'un atelier « Prévention des chutes »  
  destination des seniors de 60 ans et  
plus sur le territoire du Ternois**

**Inscription  
obligatoire**



**Les ateliers nous aident   maintenir  
notre qualité de vie et aborder en toute  
sérénité, cette nouvelle étape de la vie.**

# ATELIER PRÉVENTION CHUTE

## Ces ateliers vous permettront de:

- Apporter des connaissances et les conséquence « chuter n'est pas anodin »
- Sensibiliser et repérer les dangers du domicile
- Alerter sur les situations qui représentent un risque de chute
- Faire connaître les différentes aides techniques
- Offrir un temps d'échange et le partage d'expérience

## Atelier de 2h

### « Sécuriser mon domicile pour éviter les chutes »

- 1) Qu'est ce qu'une chute? (Définition, Chiffrage, les Risques et les Enjeux)
- 2) A quoi dois-je faire attention pour éviter les chutes? (Activité physique, la Mémoire, l'Alimentation, l'Environnement)
- 3) Une attention particulière sur le domicile? (A quoi être vigilant, trouver les risques, informations)
- 4) Les aides techniques (Présentation de matériel, utilités et mise en situation)
- 5) Temps d'échange ( sur des situation vécu)

**Le vendredi 25 Avril 2025 de 10h à 12h**

**Salle d'activités, rue Roger Salengro à AUXI LE CHATEAU**

**Inscription : 03 21 47 29 14**

**Places limitées, clôture des inscriptions 10 jours avant la date**