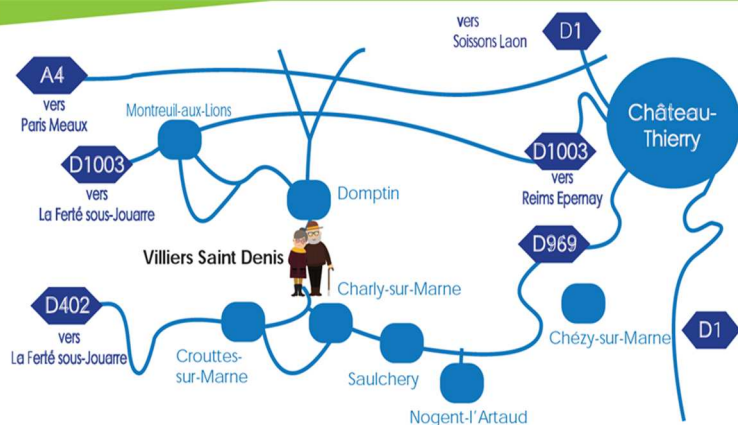


VENIR À VILLIERS-SAINT-DENIS



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

- ☎ **03 23 70 75 76 / 03 23 70 53 45**
- @ **semainedubienvieillir@hlrs-villiers.net**
- 📍 **1 rue Victor et Louise Monfort**
02 310 Villiers-Saint-Denis

INFORMATION PRATIQUE

- Attention : Nombre de places limitées**
- Sur réservation uniquement (coordonnées ci-dessus)**
- Repas possible sur place (coût du repas : 10 €)**

BIEN VIEILLIR À L'HÔPITAL VILLIERS-SAINT-DENIS VENIR À VILLIERS-SAINT-DENIS

**MERCREDI 19 AVRIL 2023
OU
MARDI 2 MAI 2023**

En France, les chutes des personnes âgées entraînent chaque année plus de 100 000 hospitalisations et plus de 10 000 décès.

Ces chutes ont des conséquences physiques, psychologiques, sociales et marquent une rupture dans la vie des individus et une perte d'autonomie.

Les professionnels de Villiers-Saint-Denis organisent, en partenariat avec SOLiHA, une journée sur la prévention des chutes.

QU'EST-CE QUI FAIT CHUTER LES PERSONNES ÂGÉES ?

1 - L'INACTIVITÉ PHYSIQUE

2 - LA PEUR DE LA CHUTE

3 - LA DÉNUTRITION

4 - LA BAISSÉ DE LA VUE ET DE L'AUDITION

5 - LES RISQUES DU LOGEMENT



Chacun de ces 5 signes augmente le risque de chute chez les personnes âgées. Les connaître c'est déjà pouvoir agir pour les prévenir.

PLAN ANTICHUTE DES PERSONNES ÂGÉES

QUI CHUTE À DOMICILE ?

2 profils-types de chuteurs représentent 80 % des chutes

30 %

DES CHUTEURS SONT DES PERSONNES NON FRAGILES, AUTONOMES ET QUI CHUTENT SANS PRENDRE DE RISQUE PARTICULIER

50 %

DES CHUTEURS SONT DES PERSONNES FRAGILES, NÉCESSITANT DE L'AIDE ET CHUTANT À LA MAISON LORS D'UNE ACTION À FAIBLE INTENSITÉ



Les chutes de personnes âgées évoquent régulièrement ces deux situations. Les repérer, c'est déjà pouvoir agir pour les prévenir.

PLAN ANTICHUTE DES PERSONNES ÂGÉES

PROGRAMME DE LA JOURNÉE



9h30 à 11h00 - Je mange bien, je vieillis mieux

Animé par Julie VERDUN, diététicienne

Le vieillissement s'accompagne de nombreux changements physiologiques, sensoriels, psychologiques et sociaux susceptibles de moduler le comportement alimentaire et le statut nutritionnel des seniors. L'alimentation est aussi une mesure de prévention dont il est important de parler.

Un atelier autour de la nutrition pour y évoquer les besoins nutritionnels spécifiques et comment adapter son alimentation en lien avec ces besoins.



11h00 à 12h30 - Une activité physique pour être en forme

Animé par Yves GAMBIER, Enseignant en Activité Physique Adaptée

La sédentarité et le manque de mouvements sont rapidement synonymes de perte d'autonomie à un âge où le corps perd de sa souplesse et/ou les articulations se fatiguent. L'activité physique sous toutes ses formes permet de conserver son capital musculaire, prévenir les chutes et retarder ainsi la perte d'autonomie.

Un atelier pour échanger sur l'activité physique et tester vos capacités physiques

PROGRAMME DE LA JOURNÉE



14h00 à 15h30 - La chute, moi j'évite !

Animé par Carine LENGRAND, ergothérapeute

Chez les personnes âgées de 65 ans et plus, les chutes représentent 80% des accidents de la vie quotidienne.

Tomber n'est pas une fatalité, les causes sont multiples et parfois quelques ajustements peuvent vous sauver d'une chute.

Un atelier pour y réfléchir



15h30 à 16h30 - Des aides financières pour engager les travaux

Animé par Stéphanie PEREIRA, coordinatrice sociale SOLiHA

Adapter son logement a un coût. Des financements, pouvant aller jusqu'à 80 % du montant des travaux hors taxe, sont possibles.

Un atelier pour vous informer sur les dispositifs existants et vous accompagner dans le montage des dossiers de demande de subventions.



16h30 à 17h30 - Repenser votre logement pour un quotidien adapté

Découverte du camion Truck

Le truck SOLiHA est un véhicule aménagé 100% adapté qui se déplace, à votre rencontre, pour vous présenter du mobilier et des aides techniques... qui vous simplifieront la vie au quotidien et amélioreront votre confort.

EN ROUTE POUR VOS TRAVAUX !
Venez visiter le **Truck** & rencontrer l'équipe SOLiHA

Repenser votre logement pour un quotidien adapté

AMÉNAGEMENTS
OBJETS INNOVANTS
CONSEILS
ACCOMPAGNEMENT
FINANCEMENTS
AIDES

INFORMATIONS :
03 23 26 73 75
s.pereira@soliha.fr

SOLIHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT