# Évaluez votre risque de chute lors d'une journée de prévention

Mercredi 20 décembre, de 9 heures à 17 heures

Le **mercredi 20 décembre**, évaluez votre risque de chute lors d'une journée de prévention qui aura lieu au domaine du Mérantais à Magny-les-Hameaux.

De 9 heures à 17 heures, un enseignant en activités physiques adaptées réalisera les tests d'équilibre permettant d'identifier un potentiel risque de chute.



A l'issue de ces tests, notre équipe vous préconisera quelques conseils afin que vous puissiez maintenir votre équilibre et limiter votre risque de chute. A 14H, une conférence de 2H sur "les chutes et l'avancée en âge" sera animée par le gériatre Dr COTTIN. Cette conférence permettra aux seniors, aux proches et aux professionnels le souhaitant, de se renseigner sur la thématique et de poser des questions.

L'équipe de Bien Vieillir sera ravis de vous accueillir dans le cadre d'exception qu'est le domaine du Mérantais afin de lutter contre le risque de chute.

- **Arrivée du participant :** Accueil du participant avec une collation (boisson, gâteaux, viennoiseries) et remplissage d'une fiche d'inscription à la journée de prévention. Cette fiche d'inscription nous permet de récupérer les coordonnées des participants afin de réaliser un suivi à 1 mois puis à 3 mois. Une feuille de droit à l'image sera également signée par le participant nous autorisant la prise de photos. Si le participant s'est inscrit au préalable pour la réalisation du test, nous l'orienterons vers l'enseignant en APA (activités physiques adaptées). Dans le cas inverse, nous essaierons, dans la mesure du possible, de lui faire faire les tests d'équilibre.
- **Tests d'équilibre :** L'enseignant en APA est un enseignant recruté par la société A.S. Mouvement avec qui nous travaillons depuis de nombreuses années. Il réalisera 3 tests différents (Test du Time Up and Go, Test d'appui unipodal et Test de Fukuda). Les résultats seront donnés aux participants et un exemplaire sera gardé par Bien Vieillir. Cet exemplaire permettra lors des suivis de savoir si le participant avait ou non un risque de chutes.
- **Conférence :** Elle sera animée par le Dr Cottin, gériatre qui intervient régulièrement lors de formation que nous réalisons. A la fin de celles-ci, les participants pourront poser des questions au Dr Cottin. Nous ferons remplir une feuille d'émargement qui nous permettra de savoir combien de personnes ont participé à cette conférence.

## Coordonnées

Domaine du Mérantais
415 Route de Trappes
78114
Magny-les-Hameaux
Infos pratiques

***Pour plus d'informations ou pour vous inscrire pour la réalisation du test, veuillez contacter Johana MARQUES PEREIRA au 07 57 00 71 10***

Contact

***Johana MARQUES PEREIRA***

- ***07 57 00 71 10***

- ***johana.marques-pereira@bienvieillir-idf.org***

***Victor PICOTTA***

- ***06 85 49 28 20***
- ***victor.picota@bienvieillir-idf.org***