

# Semaine bleue - Journée dépistage du risque de chute

Mardi 1er octobre - De 9h à 12h et de 13h30 à 17h

**Mardi 1er octobre**, venez rencontrer l'équipe de " Bien vieillir " IDF, afin d'évaluer votre risque de chutes et obtenez des recommandations personnalisées ( activités physique adaptées, aménagement du logement, alimentation, etc...) par des professionnels spécialisés.



## Au programme de la journée :

### > **De 9h à 17h : Evaluation de votre équilibre.**

Un enseignant en activités physique adaptées vous proposera 3 tests afin d'évaluer votre risque de chutes en 15 minutes.

- Test d'appui unipodal
- Time Up and Go test
- Test de Fukuda

A l'issue de ces tests, l'évaluateur vous indiquera si vous présentez un risque de chute et vous guidera sur les préconisations à appliquer dans votre quotidien afin de réduire ce risque et de favoriser votre équilibre.

**Les personnes identifiées comme étant à risque de chute pourront intégrer un parcours de prévention des chutes de 6 ateliers d'1h30.**

### > **De 14h à 16h : Conférence : "La chute et l'avancée en âge"**

Cette conférence a pour but de sensibiliser les seniors, leurs proches et les professionnels de santé à l'importance de la chute et aux facteurs multidimensionnels qui peuvent entraîner celles-ci.

**Vous aurez aussi la possibilité d'essayer "la tenue de vieillissement".**

Animé par un infirmier conseil, nous proposons aux aidants ainsi qu'aux professionnels de santé, d'essayer la tenue de simulation de vieillissement. Celle-ci permet de mieux se rendre compte des

limitations physiques induites par l'âge.

## **Coordonnées**

Boutique de Quartier  
24 Avenue de Chevincourt  
78114  
Magny-les-Hameaux  
Infos pratiques

***Afin de vous accueillir dans les meilleures conditions, merci de vous inscrire auprès du Centre Social Albert Schweitzer***

- ***place du 19 mars 1962, Magny-les-Hameaux,***
- ***01.30.52.22.00 ou du Service senior 01.39.44.71.71.***