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 le 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 entrainer 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

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.***