Journée dédiée à la prévention des chutes

Ce mardi 1er octobre, une journée dédiée à la prévention des chutes a été organisée par l'équipe "Bien vieillir" Île-de-France et le service seniors de la Ville. L'objectif était d'évaluer votre risque de chute et de vous fournir des recommandations personnalisées en matière d'activité physique, d'aménagement du logement et d'alimentation, grâce à des professionnels spécialisés.

Un enseignant en activités physiques adaptées à fait passer trois tests en 15 minutes pour évaluer le risque :

- Le test d'appui unipodal,
- Le test "Time Up and Go",
- Le test de Fukuda.

Après ces tests, nos seniors ont reçu un bilan personnalisé et des conseils pour améliorer leur équilibre. Les personnes identifiées comme à risque pourront d'ailleurs suivre un parcours de prévention des chutes composé de six ateliers d'1h30.

Cet après-midi, vous avez été nombreux à assister à la conférence "La chute et l'avancée en âge" pour sensibiliser le public aux facteurs qui contribuent aux chutes chez les seniors.

Le clou de la journée : vous avez pu essayer une tenue de vieillissement pour expérimenter les limitations physiques liées à l'âge (animée par un infirmier conseil).








Bien Vieillir
ACCOMPAGNE L'ÂGE ET LE HANDICAP
MAGNY





