



Bien Vieillir  
en Dordogne

# La chute, on s'en relève

## Pourquoi

En France, environ 9 000 personnes de plus de 65 ans décèdent chaque année des suites d'une mauvaise chute. À partir de 65 ans, plus de 30% des personnes feront au moins une chute dans l'année. Certaines chutes peuvent être sans conséquence sur le plan de l'autonomie physique, mais elles sont source d'une perte de confiance en soi. Les personnes n'osent plus sortir et se coupent peu à peu du monde extérieur, diminuent leurs contacts amicaux. Elles sont source d'isolement, puis de perte d'autonomie.

## Déroulement

- Population cible : personnes âgées de 60 ans et plus
- Durée : **1h30**
- Animateur : **un animateur sportif spécialisé seniors**
- Nombre de participants conseillé : 15 à 20

## Contenu

- **Information** autour de **conseils sur l'hygiène de vie** : aménagement de l'habitat, alimentation, soin du pied... (30mn)
- **Tests d'équilibre** afin de **prendre conscience de ses capacités physiques** et/ou de ses **limites**. (30mn)
- Exercices pratiques pour **apprendre à se relever** une fois que l'on est au sol. (30mn)

## Objectif

- **Renforcer la confiance** en ses capacités physiques, dédramatiser la peur de tomber, diminuer la gravité des chutes et **limiter les hospitalisations liées aux chutes** afin de retarder l'entrée dans la dépendance.
- L'objectif étant de permettre à chacun de **vivre autonome le plus longtemps possible à son domicile**.



### L'action en quelques chiffres

Depuis 2011, **plus de 700 séances** « Bien Vieillir en Dordogne » ont été proposées sur tous les cantons du département, regroupant à elles toutes près de **12 500 participants**.

Une étude comparative réalisée auprès de 120 participants face à 120 non-participants (même âge et même lieu de vie) a mis en évidence que les participants sont 2 fois moins hospitalisés consécutivement à une chute que les non participants.

Depuis 2011, **137 séances** sur la chute ont été organisées pour plus de **2 400 participants**.

À la fin de la séance  
un ensemble de  
documents est remis  
à chaque participant.

**cassiopea**  
Depuis **30** ans  
PRÉVENTION SENIORS

Renseignements et inscriptions

05 53 53 20 40

Avec le soutien de la conférence des  
financeurs de la Dordogne et :



**cassiopea**  
Depuis **30** ans  
A votre écoute  
chaque jour