

# PREV'CHUTES

*Programme d'Education, de promotion  
santé et de prévention des chutes*

*Ateliers Gratuits  
pour les 60 ans et plus*

*Renseignements et inscription  
CLIC DU PLATEAU DE MORMAL  
au 0800 60 00 61 (appel gratuit)  
ou sur le site internet :*

*<http://www.clic-plateau-de-mormal.fr/>*



**Restez en bonne santé  
pour éviter les chutes**

**Garder la forme**

**Adopter des comportements**

**sécuritaires**

**Aménager le domicile**

**Manger mieux,**

**Manger bien**



# Prévenir les chutes, c'est maintenir l'autonomie chez les plus de 60 ans

La chute est  
l'accident le plus fréquent  
et le plus grave chez les plus de 60 ans

Le CLIC du Plateau de Mormal organise  
des ateliers de prévention :

Les séances sont animées par :  
→ des professionnels du CH du QUESNOY, médecins,  
professeurs d'Activité Physique Adaptée, ergothérapeutes,

Garder la forme  
et travailler l'équilibre



Aménager son domicile



Identifier les facteurs de risque

Ostéoporose

40 ans 60 ans 70 ans



Manger mieux, manger bien



Financé par



Nord  
Le Département

Partenaires

