ATELIER

Prévention des chutes, gestes de 1er secours

Aïe Aïe Aïe...

Ça va faire mal !

POUR BIEN VIEILLIR

L'Asept Paca organise des ateliers gratuits, ouverts aux jeunes de + ou - de 60 ans

MA SANTÉ, PARLONS-EN !

Association santé éducation et prévention sur les territoires PACA

Comment éviter les chutes ? Comment réagir quand une chute se produit ?

Les glissades, les pertes d'équilibre peuvent avoir de réelles conséquences sur notre mode de vie et nous amener à redouter le moindre déplacement. Comment les prévenir ?

- **Quelle est la conduite à tenir quand elle se produit ?**
- **En cas d'accident, quel qu'il soit, quels sont les 1ers gestes à adopter ?**
- **Ensuite, certains gestes peuvent sauver !**

1ère séance : Les chutes et risques domestiques

✔ **Echanges sur :**

- les risques domestiques ;
- l'environnement quotidien et l'aménagement du domicile ;

✔ **Apprendre à se remettre debout** en l'absence de douleurs importantes ;

✔ **Aider un proche à se relever.**

3 séances suivantes : les gestes de 1er secours

✔ **Savoir alerter ;**

✔ **Les plaies** et la spécificité de la peau des seniors, les brûlures ;

✔ **Les entorses et fractures ;**

✔ **Agir en cas de malaise,** hémorragie, étouffement ;

✔ **Secourir une victime inconsciente** qui respire ou en arrêt ventilatoire et cardiaque ;

✔ **Utilisation du défibrillateur.**

→ Remise du livret ***Initiation premiers secours.***

Comment ça marche ?

Une réunion de présentation d'une heure peut être proposée pour recueillir les inscriptions.

Sous forme d'atelier pédagogique et ludique, **gratuit**, en petit groupe de 15 personnes.

Les ateliers de **4 séances de 2h** sont animés par des formateurs diplômés en secourisme.

Où ?

Les ateliers se déroulent **au plus près de chez vous**.

MA SANTÉ,
Association santé éducation et prévention sur les territoires
PACA
PARLONS-EN !

Qui sommes-nous ?

Notre corps évolue tout au long de la vie et de nouveaux besoins apparaissent. Il est nécessaire d'y répondre.
Les régimes de retraite et leurs partenaires se sont engagés dans une démarche active de prévention auprès de leurs assurés à travers l'Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires (ASEPT) de la région Provence-Alpes Côte d'Azur.
Les objectifs ? Préparer l'avancée en âge et préserver l'autonomie en proposant un parcours de prévention santé.
Celui-ci s'articule autour de forums, de conférences-débats, de réunions de sensibilisation accompagnés d'ateliers collectifs gratuits sur les thématiques du sommeil, de la mémoire, de l'activité physique, de la nutrition, etc.

> Trouver un atelier près de chez vous ?
www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr

> Conseils et astuces pour tous les jours :
Suivez-nous sur **http://www.reponses-bien-vieillir.fr/**

> Contact : Asept Paca
152 avenue de Hambourg - 13008 Marseille
contact@asept-paca.fr
Tél. : **04 94 60 39 93**

ir17_ Février 2020_ Photo GettyImages - Réalisation : Conception : V. L'Hostis. Réalisation : f. Vardon

POUR BIEN VIEILLIR

Les caisses de retraite
et leurs partenaires s'engagent

MA SANTÉ. Association santé éducation et prévention sur les territoires PACA PARLONS-EN !

Carsat Retraite & Santé au travail Sud-Est
CNRACL
msa santé famille retraite services L'essentiel & plus encore
cpr
ircantec La retraite complémentaire publique
Camieg
enim