

# 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 son avancée en âge et préserver son autonomie à travers un parcours de prévention santé.

Celui-ci s'articule autour de forums, de conférences-débats, de réunions de sensibilisation et d'ateliers gratuits sur le sommeil, la mémoire, l'activité physique ou la nutrition, etc.

> **Trouver un atelier près de chez vous ?**

> **Conseils et astuces pour tous les jours :**

Suivez-nous sur <http://www.reponses-bien-veillir.fr/>

> **Contact : Asept Paca**

152 avenue de Hambourg - 13008 Marseille

[contact@asept-paca.fr](mailto:contact@asept-paca.fr)

Tél. : 04 94 60 39 93

IRO2-asept - Août 2023 - Photos : Gettyimages.com - Réalisation : V. L'Hostis, Conception : flo-wardon-studio.com

# PRÉVENTION DES CHUTES, GESTES DE 1<sup>ER</sup> SECOURS

## ATELIER GRATUIT

4 séances de 2h  
animées par un professionnel



Aïe Aïe Aïe...  
Ça va faire mal!



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

Tous nos ateliers sont sur :





## 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 1<sup>ers</sup> gestes à adopter ?
- > Ensuite, certains gestes peuvent sauver !

### 1<sup>ère</sup> séance : les chutes et risques domestiques

- ✓ **Échanges 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 1<sup>er</sup> 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**



Calez le massage cardiaque sur le rythme de « Staying alive, staying alive, ah, ah, ah, ah, staying alive ! »

### Pour qui ?

Pour **tous les retraités**, quel que soit son régime de protection sociale.

### Comment ça marche ?

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

Les ateliers **de 2h** à raison d'une séance par semaine **sur 4 semaines consécutives**, sont animés par des formateurs diplômés en secourisme.

### Où ?

Les ateliers se déroulent **au plus près de chez vous** : espaces culturels, salles polyvalentes, maisons de quartier...