



Je me préserve des chutes !

Je pratique une activité physique 30 minutes par jour



Je contrôle régulièrement ma vue et mon audition



Je prends soins de mes pieds, je porte des chaussures adaptées



J'aménage mon domicile, j'utilise ma canne ou mon déambulateur



Je mange sainement, je m'hydrate suffisamment



Quelques ressources clés*



Mon médecin traitant, pour suivre l'évolution de ma santé, mes traitements. Si vous avez une **maladie chronique**, parlez à votre médecin de **l'éducation thérapeutique**.

Mon kinésithérapeute, après une chute pour de la rééducation, travailler l'équilibre et en prévention de nouvelles chutes



Sport Santé 86 pour pratiquer de l'activité physique adaptée :
07 71 64 84 44 - www.sportsante86.fr

Les ateliers “Bien Vieillir” (MSA Services Poitou), pour participer à des actions de prévention de la santé :

05 49 43 86 68 - www.msaservices-poitou.fr



Les ateliers “Mieux vivre à tout âge” (La Vie La Santé - CHU de Poitiers), pour participer à des actions de prévention de la santé :
05 45 44 48 18 - www.chu-poitiers.fr

Le Centre d'information et de Conseil sur les Aides Techniques (CICAT - LE-CENTRE) pour avoir des conseils sur l'aménagement de mon logement : **05 49 61 64 65** - www.le-centre.pro



Le Dispositif d'Appui à la Coordination de la Vienne, pour coordonner votre parcours de santé et rester à domicile

0809 109 109

www.dac-86.fr

Le Département de la Vienne finance dans le cadre de **la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie** des actions de prévention de la santé - www.lavienne86.fr

