

PRÉVENTION DES CHUTES ET ÉQUILIBRE

UN FORUM GRATUIT
POUR VOUS ACCOMPAGNER

Programme complet



13, 18 et 19
NOVEMBRE 2025



3 LIEUX EN
VAISON VENTOUX

- > VAISON-LA-ROMAINE
- > ENTRECHAUX
- > ST-ROMAN-DE-MALEGARDE



06 45 76 58 10
04 90 36 16 29



www.vaison-ventoux.fr



UN PROGRAMME
DIFFÉRENT
CHAQUE
JOUR !



AVANCER EN ÂGE ET MAINTENIR SA SANTÉ : LA QUESTION DE L'ÉQUILIBRE

Chaque année, on dénombre **2 millions de chutes de personnes de plus de 50 ans**. Les chutes ont beaucoup de conséquences physiques, psychologiques, sociales. Un grand nombre de celles-ci pourrait être évitées grâce à la prévention. Il est important de renforcer cette attention dès 50 ans parce qu'on peut agir concrètement pour le mieux vieillir.

Des professionnels sociaux, médico-sociaux et sanitaires présents en Vaison Ventoux se mobilisent afin de répondre le mieux possible à cette problématique de santé.

Ils vous proposent ce forum de 3 jours, organisé dans 3 communes, avec des programmes différents chaque jour, pour adopter des gestes et comportements adaptés afin d'éviter les chutes.

"Les graines d'un vieillissement en bonne santé se sèment tôt."

Kofi Annan

**Jeudi 13 novembre de 9h à 17h
à VAISON-LA-ROMAINE**

*Espace Culturel Patrick Fabre,
place François Cevert*

9h Ouverture du Forum. Présentation des enjeux.

9h45 Intervention "De la fragilité à la chute, comment prévenir le risque et capitaliser sa forme !" par le Docteur P. Beau, médecin-gériatre au Centre Hospitalier de Vaison-la-Romaine.

11h Atelier d'éveil musical et mouvements par l'association Minuscropik.

12h Pause déjeuner (voir au verso).

13h30 "Le programme ICOPE, quésaco ?" Un outil pour votre équilibre par le Point Infos Séniors du Haut Vaucluse.

14h Intervention "Perdre l'équilibre sans perdre l'autonomie, le rôle du médecin généraliste" par la Docteure J. Forté, de la Maison de santé de Rasteau.

15h Atelier de découverte du Qi Gong par l'association Minuscropik (nombre de places limité).

15h Atelier "Cuisine protéinée" par l'association ECOREV.

16h15 Intervention "Un accompagnement gratuit pour vos démarches administratives, notamment informatiques" par l'Espace France Services Vaison Ventoux.

Mardi 18 novembre
de 9h30 à 17h à ENTRECHAUX
*Salle des Fêtes, Espace 3 rivières,
route de Mollans*

9h30 Ouverture de la journée.

9h45 Animation d'activité physique
adaptée (parcours équilibre, mini-test
de capacité physique, gym sur chaise...)
par SIEL BLEU pour l'ASEPT.

10h45 Intervention "**Bien vivre chez soi, des
clés pour adapter son logement et
financer ses travaux**" *par BEL AVIE.*

11h15 Intervention "**Que faire en cas de
chute pour soi-même ou un proche ?**"
*par le Centre de secours de Vaison-la-
Romaine.*

12h Pause déjeuner (voir au verso).

13h30 Intervention "**Les conséquences
physiques et psychologiques des
chutes**" *par J.-L. Pajany, infirmier
(membre de la CPTS).*

14h30 Atelier culinaire "**Mon alimentation
pour rester en forme : prévenir la
dénutrition**" *par Les Insatiables.*

15h30 Intervention "**Le sens de l'odorat, une
voie vers l'équilibre**" *par l'association
L'éveil de l'odorat.*

16h Atelier de Qi Gong "**Mouvements
doux, maintien de l'équilibre
corporel, recentrage**" *par l'association
Cœur Energie.*

16h Intervention "**Prendre soin de soi**" *par
la Mutualité Française.*

16h30 Intervention "**Un accompagnement
gratuit pour vos démarches
administratives, notamment
informatiques**" *par l'Espace France
Services Vaison Ventoux.*

Mercredi 19 novembre
de 9h30 à 17h
à ST-ROMAN-DE-MALEGARDE
Salle des fêtes, Place de Verdun

9h30 Ouverture de la journée.

9h45 Intervention "**Prendre soin de soi**"
par la Mutualité Française.

10h30 "**Le programme ICOPE, quésaco ?**"
Un outil pour votre équilibre *par le
Point Infos Séniors du Haut Vaucluse.*

11h Intervention "**Le rôle clé de
l'alimentation dans votre bien-être
mental et émotionnel ; éviter le piège
de la dénutrition protéinique**" *par une
diététicienne de l'ASEPT.*

12h30 Pause déjeuner (voir au verso).

13h30 Intervention : "**Le rôle capital du pied
dans l'équilibre et la prévention des
chutes : en prendre soin, comment se
chausser, le pied diabétique...**" *par
une podologue de l'ASEPT.*

15h Intervention "**Garder son équilibre,
c'est garder sa liberté ; les signaux
qui doivent interpeler**" *par le Docteur
J.C. Dorgal (membre de la CPTS).*

15h45 Atelier de Qi Gong "**Mouvements
doux, maintien de l'équilibre
corporel, recentrage**" *par l'association
Cœur Energie.*

15h45 Intervention "**Le sens de l'odorat, une
voie vers l'équilibre**" *par l'association
L'éveil de l'odorat.*

16h30 Intervention "**Un accompagnement
gratuit pour vos démarches
administratives, notamment
informatiques**" *par l'Espace France
Services Vaison Ventoux.*

Les stands

Venez à la rencontre de nos partenaires sur les stands mis à votre disposition pour vous renseigner et vous conseiller !

CENTRE HOSPITALIER DE VAISON-LA-ROMAINE

Les après-midis :

Atelier "Tester équilibre et marche", animé par l'équipe de kinésithérapeutes et ergothérapeutes du Centre hospitalier de Vaison-la-Romaine.

Toute la journée :

Informations-échanges sur les chutes avec une infirmière-gériatrique (présent les 13, 18 et 19 novembre).

ASEPT

Association Santé Education et Prévention sur les Territoires
Prévention Santé, Site Bien Vieillir (présent les 13, 18 et 19 novembre).

MUTUALITE FRANCAISE

Prendre soin de soi (présent les 18 et 19 novembre).

LES INSATIABLES

Sensibilisation pour une alimentation saine, durable et accessible (présent le 18 novembre).

COMMUNAUTE 360

Accompagnement personnalisé des personnes en situation de handicap et de leurs aidants (présent les 13, 18 et 19 novembre).

ESPACE FRANCE SERVICES VAISON VENTOUX

Le guichet unique pour faciliter toutes vos démarches (présent les 13, 18 et 19 novembre).

POINT INFOS SENIORS

Orientation vers les dispositifs de maintien à domicile et action de prévention pour les plus de 60 ans (présent les 13, 18 et 19 novembre).

ATCHOUM

Plateforme associative de transport solidaire pour se déplacer sur le territoire (présent les 13, 18 et 19 novembre).

L'EVEIL DE L'ODORAT

Informations et échanges (présent les 13, 18 et 19 novembre).

BEL AVIE

Accompagnement et aide technique à domicile (présent les 13 et 19 novembre).

SOLIHA

Accompagnement et aide technique à domicile (présent le 13 novembre).

EDES - ESPACE DÉPARTEMENTAL DES SOLIDARITÉS

Les missions du Département de Vaucluse à votre service (présent les 13, 18 et 19 novembre).

CAISSE D'ASSURANCE RETRAITE ET DE LA SANTÉ AU TRAVAIL (CARSAT)

Accompagnement social pour le bien vieillir (présent le 13 novembre).

MUTUALITÉ SOCIALE AGRICOLE

Atelier Simulateur de vieillissement (présent les 13, 18 et 19 novembre).



Pause-déjeuner

« à la bonne franquette »

Pour les déjeuners, une formule « auberge espagnole » est prévue : chacun peut venir avec quelque chose à manger qui pourra être partagé. Couverts, assiettes, pain, vin, eau et café sont prévus et offerts par la Communauté de communes Vaison Ventoux.