

# AcVC

## ACCIDENTS DE LA VIE COURANTE

**84%** des accidents de la vie courante (AcVC) des plus de 65 ans sont dus à des chutes et entraînent **plus de 9 000 décès**

**78%** des chutes des personnes âgées ont lieu à leur domicile .

**Nous ne pouvons pas rester insensibles à ce fléau**

## LE SENS de nos ACTIONS

- ▶ **Les retraités bénévoles** d'AGIRabcd se sentent solidaires des actions collectives en faveur du bien vieillir
- ▶ **Font appel** au bon sens et aux solutions simples pour permettre à chacun de rester en forme
- ▶ **Donnent** des explications et la motivation pour prendre soin de soi
- ▶ **Font prendre** conscience de l'importance d'adapter son mode de vie
- ▶ **Font découvrir** la nécessité de favoriser les échanges et l'implication dans la société par l'engagement social et familial

Association nationale  
sans but lucratif  
reconnue d'utilité publique  
[www.agirabcd.org](http://www.agirabcd.org)

## QUI SOMMES-NOUS?

Une association nationale sans but lucratif créée en 1983, reconnue d'utilité publique qui place l'insertion, la solidarité et le développement au cœur de ses actions en faveur des plus défavorisés.

**+** de **3000** seniors bénévoles retraités(es) dans de plus de **120** représentations s'engagent et vous informent

**ALORS ! - GARDEZ LA FORME !**



AVEC

actions de  
bénévoles pour la  
coopération et le  
développement

Délégation territoriale  
**ALSACE**

Maison des Associations  
1a, place des Orphelins  
**67000 STRASBOURG**

[delegation@agirabcdalsace.fr](mailto:delegation@agirabcdalsace.fr)  
[www.dt67.agirabcd.eu](http://www.dt67.agirabcd.eu)

ANTENNES

AGIRabcd Alsace Nord  
9, fossé des Tilleuls  
**67160 WISSEMBOURG**  
**06 32 99 77 69**

AGIRabcd Alsace  
**67300 SCHILTIGHEIM**  
**03 88 26 26 26**

40, rue Letort Thomas  
75018 PARIS  
33 (0) 1 47 70 18 90

[agirabcd@agirabcd.org](mailto:agirabcd@agirabcd.org)

# BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

Santé et  
sécurité des  
seniors à la  
maison

programme de  
Prévention des  
Accidents  
Domestiques des  
Seniors  
(PADS)



Association Générale des Intervenants Retraités  
actions de bénévoles pour la coopération et le développement

## EN SANTÉ ET EN SÉCURITÉ À LA MAISON

### RESTER EN BONNE SANTÉ

- En veillant à une alimentation
  - saine
  - variée
  - équilibrée
  - suffisante
- En entretenant sa condition physique
- En préservant ses capacités intellectuelles
- En évitant l'isolement

### VIVRE DANS UN HABITAT SÉCURISÉ

- En aménageant ou réaménageant son habitat
- En veillant à ses comportements

Modules de deux séances de 2H30 environ, élaborés par des professionnels de la santé et présentés par des bénévoles retraités.

Animations interactives et pratiques autour d'un diaporama illustrant l'ensemble des sujets abordés.

Ces rencontres avec une vingtaine de participants concernent les retraités de tous âges, les familles, les aidants.



**Vous souhaitez en savoir plus sur notre association - [www.agirabcd.org](http://www.agirabcd.org)**

FONDÉE EN 1983 - RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE DEPUIS 1990 - ONG - SANS BUT LUCRATIF - APOLITIQUE ET ACONFESIONNELLE

## SE DÉPLACER PLUS LONGTEMPS ET EN TOUTE SÉCURITÉ

### EN VOITURE :

- Actualiser les connaissances du code de la route et les récentes dispositions de la législation
- Adapter sa conduite aux nouvelles structures complexes : le giratoire, la circulation sur autoroute, les équipements et les nouveaux dispositifs d'aide à la conduite
- Analyser les facteurs de risques : le comportement ou les mauvaises attitudes, le vieillissement, la fatigue, le stress, la vision et la coordination des mouvements.

### À PIED EN VILLE :

- Le partage de la rue
- La sécurité du piéton en ville et les médicaments
- La signalisation routière à destination des piétons
- Eviter les accidents : étude de cas

Modules de deux ou trois séances de 2H00 environ, élaborés par des professionnels retraités de l'association. Le choix d'animation interactive autour d'un diaporama limite l'audience à une vingtaine de personnes. Ces rencontres concernent principalement des retraités de tous âges.

## ÊTRE À L'AISE SUR INTERNET ET SUR SON ORDINATEUR

Les bénévoles d'AGIRabcd Alsace proposent 5 séances de 2 heures « être à l'aise sur le net » pour toutes les personnes retraitées vivant à leur domicile.

*Nous abordons la progression suivante :*

- utiliser un ordinateur
- naviguer avec plus de sécurité sur internet
- savoir consulter les sites institutionnels de prévention en faveur du bien vieillir
- inscrire et suivre son dossier personnel sur les sites utilisés pour la gestion des droits (retraite, allocation logement, remboursement de soins...) Les services en ligne

Le module concerne des retraités souhaitant se familiariser et se perfectionner sur internet

*Pour les ateliers chaque participant est équipé d'un ordinateur et d'une connexion internet.*

*Les séances se font en petits groupes de 8 à 10 personnes avec deux animateurs AGIRabcd.*

Ce programme bénéficie du soutien de l'association interrégionale Atout Age Alsace regroupant la CARSAT Alsace -Moselle, la Sécurité Sociale des Indépendants, la MSA, la CNRACL avec un ensemble de partenaires dont AG2R La Mondiale.

