

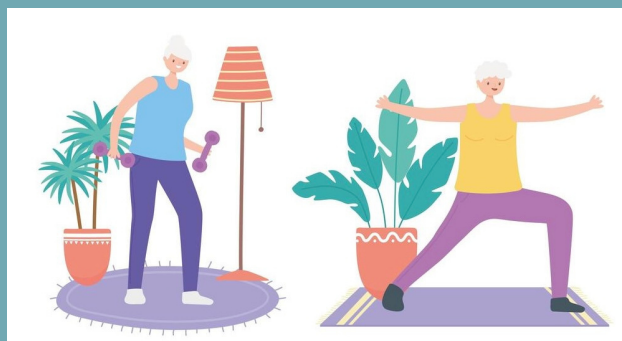
Programme des ateliers

Exercice physique adapté :
renforcement musculaire,
équilibre et coordination.

Conseil en aménagement du domicile: identifier les risques du domicile, préconisation en aide technique.

Éducation et sensibilisation : astuce pour prévenir les chutes dans votre quotidien, comprendre les causes et acquérir des astuces pour les éviter.

Moment de convivialité :
partage d'expérience dans une ambiance bienveillante.



Infos pratiques

- sur inscription auprès de l'ergothérapeute,
- l'ergothérapeute vérifiera votre éligibilité et créera des groupes homogènes,
- 1 fois par semaine le jeudi de 14h à 15h sur 12 semaines au sein de l'EHPAD Paul Louis Weiller,
- 3 sessions par an,
- Prestation gratuite,
- Assurer son transport de manière indépendante.

Contact

EHPAD Paul Louis Weiller

6 rue Sophie et Paul Wallerstein

33740 Arès

05.57.17.03.00

ergo@ehpadplweiller-ares.com



L'essentiel & plus encore

Programme de prévention des chutes



Pour personnes
âgées en EHPAD et
à domicile!

Reprenez confiance
en vos mouvements
et préservez votre
autonomie!

Pourquoi ces ateliers?



Les chutes représentent un risque important pour les personnes âgées, mais elles ne sont pas une fatalité ! Avec des exercices adaptés et des conseils pratiques, vous pouvez réduire ce risque, **GAGNER** en sérénité au quotidien!

Chiffres clés



1 personne âgée sur 3 chute chaque année



50% des chutes surviennent à domicile



Le prévention permet de réduire jusqu'à 30% le risque de chute

Déroulement des séances

1

Première séance : réalisation des bilans et recueil des attentes en individuel

2

10 séances de 1h : exercices adaptés avec évolution des difficultés en fonction des capacités du résidents

3

Dernière séance : réalisation de bilans et questionnaire de satisfaction

Ateliers animés par des professionnels de santé spécialisés :
une kinésithérapeute et une ergothérapeute.



Qui peut participer?

Critères pour intégrer le programme d'atelier de prévention des chutes

- Avoir plus de 60 ans,
- Avoir un suivi et bilan de kinésithérapie,
- Avoir un niveau de dépendance situé entre les GIR 3 - 4 - 5,
- résider à l'EHPAD MGEN,
- résider à l'EHPAD PLW,
- résider à domicile dans un périmètre géographique de moins de 10km,
- avoir rempli et envoyé le formulaire d'admission.

