

Cet atelier est proposé aux personnes âgées rencontrant des pertes de l'équilibre, des difficultés de mobilité et/ou qui craignent de tomber.



Ces groupes sont animés par
Marina Jourdain,
ergothérapeute du réseau de santé
GRYN



S'INFORMER, PRENDRE CONTACT...

Vous pouvez joindre Marina JOURDAIN :

☎ 01.39.18.76.88

✉ marina.jourdain@gryn.pro



Antenne St Germain

1, Rue de Pontoise
78100 ST GERMAIN EN LAYE
Tél: 01.30.61.70.16

Antenne Meulan

25, Avenue des Aulnes
78250 MEULAN EN YVELINES
Tél: 01.34.74.24.19

Siège social du GRYN

45, rue du Général Leclerc 78 430 LOUVECIENNES
Tél : 01.39.18.01.55 / Fax : 01.39.18.42.22

Les Ateliers « Prévention des Chutes »



*Le réseau de santé GRYN
organise des ateliers de prévention
pour les personnes âgées
sur Saint Germain en Laye
dès octobre 2018*

**Conférence de présentation
Mercredi 17 octobre à 14h
Au Club Louis XIV**

Participation gratuite sur inscription

OBJECTIFS

- S'informer sur les différents phénomènes liés à l'âge
- Conserver une autonomie et reprendre confiance en vous
- Identifier les facteurs de risques et les conséquences de chute
- Bénéficier de conseils pratiques et personnalisés pour la gestion de l'équilibre
- Acquérir techniques et méthodes pour éviter la chute



FONCTIONNEMENT

- Groupe de 10 personnes
- 10 séances de 1h30 une fois par semaine
- Le mercredi de 14h30 à 16h30 à partir du 24 octobre 2018

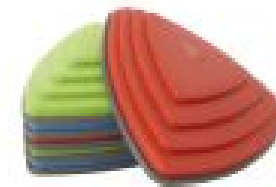
THEMATIQUES ABORDES:

- Présentation des systèmes d'équilibration
- L'aménagement de l'environnement
- L'alimentation
- Les 5 sens
- La prise de médicaments
- L'utilisation d'une canne
- Emprunter les escaliers de façon sécuritaire
- Vivre son dos au quotidien
- Se relever du sol

DEROULEMENT

Les séances sont organisées en deux temps:

- apports théoriques sur les facteurs favorisant les risques de chutes
- travail de mobilisation articulaire et exercices pratiques afin d'améliorer son équilibre



LIEU

Club Louis XIV de Saint-Germain-en-Laye
(Jardin des Arts, Place André Malraux)