

**Vous, un de vos proches a déjà fait une chute ou a peur de chuter ?**

Venez vous informer, rencontrer, échanger et profiter des conseils pratiques délivrés par des professionnels qualifiés sous forme d'ateliers ludiques. Ensemble nous aborderons les questions suivantes :

–**Comment se relever en cas de chutes ?**

–**Quels sont les comportements à adopter pour éviter les chutes ?**

–**Quelles sont les causes et les conséquences des chutes ?**

–**Où trouver les dispositifs d'aide ?**

–**Comment aménager sa maison pour éviter de tomber ?**



**Si vous souhaitez participer, contactez :**

**BAUSSIN Lise, ergothérapeute**

Tel 06.03.57.04.20, [lise.baussin@ch-orthez.fr](mailto:lise.baussin@ch-orthez.fr)

**CREPIN Élodie, psychomotricienne**

tel 06.32.58.89.41, [elodie.crepin@ch-orthez.fr](mailto:elodie.crepin@ch-orthez.fr)

Mme Sallette, infirmière coordinatrice de l'EHPAD  
Les Pionniers : tel 05.59.72.06.19

**Avec le soutien de nos aimables  
financeurs**



# Gare aux chutes !

## **Ateliers thérapeutiques de « prévention des chutes »**



**Animés par  
une psychomotricienne  
et  
une ergothérapeute**

**Tous les mercredis  
de 15h30 à 17h30**

*(sur inscription)*

# GRATUIT

**Ouvert à toute personne  
de plus de 60 ans**

***A l'EHPAD « Les Pionniers »  
Rue Gaston de Foix  
64150 MOURENX***

## AU PROGRAMME

Après un entretien individuel comprenant un bilan sur l'équilibre afin de dépister le risque de chutes nous vous proposons :

### Déroulement des ateliers

- Accueil des participants (recueil des attentes, des objectifs)
- Temps d'échauffement
- Parcours de marche et stimulation de l'équilibre
- Sensibilisation aux techniques de relever du sol
- Simulation des activités de vie quotidienne et appréhension des situations à risque au domicile
- Temps de retour et de verbalisations

En complément de cette approche, ces ateliers intègrent des temps d'intervention d'autres professionnels (médecin, psychologue, infirmier, diététicien...), afin d'apporter leur expertise sur divers domaines en lien avec la thématique

**Inscriptions libres dès à présent**

Préserver son équilibre,

### Dans quel but ?

- ✓ Repérer les facteurs de risque de chute et mise en place de solutions adaptées
- ✓ Prévenir les troubles de l'équilibre et les chutes au domicile
- ✓ Optimiser la marche et l'utilisation de l'aide technique (cane, déambulateur...)
- ✓ Aborder la mise en confiance, l'appréhension et les conséquences de la chute par des échanges interactifs
- ✓ Eviter l'isolement et partager un moment de convivialité

### Quand ?

- ✓ Session de 12 séances, renouvelables selon les besoins, le mercredi après-midi
- ✓ Démarrage de la prochaine session au printemps (sur inscription)

### Comment ?

Par des techniques spécifiques à l'ergothérapie et à la psychomotricité comprenant :

- ✓ Un travail de l'équilibre postural statique et dynamique
- ✓ Un renforcement de la force et de la puissance musculaire des membres inférieurs
- ✓ Des stimulations sensorielles
- ✓ L'apprentissage du relevé du sol

### Pour qui ?

✓ Ouvert à tout public de plus de 60 ans, à titre préventif ou rééducatif. En effet pour les personnes bénéficiant déjà d'un suivi (kiné, activités physiques adaptées...), les ateliers proposés ici sont complémentaires.

### Où ?

✓ Nous sommes accueillis dans les locaux de l'EHPAD « Les pionniers » de Mourenx