

## Ce programme s'adresse à vous si :

Vous avez plus de 60 ans

Vous êtes autonome

Vous avez chuté ou vous craignez de chuter

Vous avez réduit vos déplacements

Vous souhaitez maintenir et sécuriser vos activités en dehors de votre logement

## Inscrivez-vous

2 cycles prévus :

- Septembre à Novembre 2018
- Décembre 2018 à Février 2019

Pour vous inscrire ou pour obtenir des renseignements, vous pouvez nous joindre.

[equilibre.ville@gmail.com](mailto:equilibre.ville@gmail.com)

Alexia 07 68 60 77 76

Charline 06 68 48 92 51

En partenariat avec le  
CLIC Paris Emeraude  
Ouest



Programme gratuit grâce au soutien de la conférence des financeurs

DÉPARTEMENT DE PARIS



## Prévention des chutes en ville

*L'équilibre au quotidien*

Programme de prévention à destination des personnes âgées autonomes.

*Envie d'un groupe de prévention des chutes qui correspond à vos besoins ?*

*Venez nous rejoindre pour des séances dynamiques en ville, dans votre quartier, vos commerces, vos transports.*

*Bref là où vous risquez réellement de tomber.*

Ce programme de « prévention des chutes en ville » est conçu et animé par une équipe pluridisciplinaire de professionnels de santé.



*Charline BALLERE*

**Psychomotricienne**

« Apprendre à mieux gérer ses émotions et travailler autour de la conscience corporelle »

*Emmanuel DANDURAND*

**Kinésithérapeute**

« Maintenir une activité physique et identifier ses fragilités pour améliorer son équilibre »



*Alexia DECOUIS*

**Ergothérapeute**

« Adapter son environnement pour maintenir ses activités »



- ✓ **6 séances**
- ✓ **Toutes les 2 semaines**
- ✓ **Pendant 3 mois**

## Programme de prévention des chutes

### **Mon équilibre, mes déplacements, où j'en suis ?**

Temps de présentation du groupe et du programme. Cette séance va nous permettre de repérer les signes de fragilité influençant l'équilibre.

### **Je retrouve la forme au champ de Mars !**

Séance axée sur le maintien d'une activité physique et le prendre soin de soi dans le parc du champ de Mars.  
*Espace couvert envisagé en fonction des conditions météorologiques*

### **Mes déplacements et mes courses, facile !**

Retrouvons-nous pour prendre les transports en communs et nous diriger dans un grand centre commercial. Comment anticiper ces trajets et organiser ces courses ?

### **Envie de sortir ou d'aller au musée, j'y vais !**

La visite d'un musée va nous permettre d'identifier les dispositifs présents pour faciliter vos déplacements.

### **Un logement adapté, c'est design !**

Présentation et utilisation des différentes adaptations et aides techniques qui facilitent la vie. Rendez-vous dans un showroom. Nous aborderons également les possibilités de financement.

### **Au final, ce que je sais, ce qu'en j'en fais, et ce que j'envisage**

Dernière séance du programme, nous nous retrouverons dans un esprit convivial pour faire le point sur les différents thèmes abordés et partager nos envies pour la suite.

***Envie d'échangez avec nous ?***

**[equilibre.ville@gmail.com](mailto:equilibre.ville@gmail.com)**