

PARA'CHUTES



J'ai 60 ans ou plus

J'ai déjà chuté ou

J'ai peur de tomber ?

Je veux rester autonome

6 SEANCES POUR COMPRENDRE ET AGIR

Du 19 juin au 7 juillet 2023

Salle du Thoré, St AMANS SOULT

GRATUIT

Inscription avant le 15 Juin

06 89 60 15 92 / 06 69 19 27 36



Un programme complet fait pour vous

Quand ?	SEANCES	DUREE	ANIMATEUR
19 JUIN 13h45 - 16h30	la chute, pourquoi ?	Un jeu pour comprendre les facteurs de risque de chute	Ergothérapeute
	latro quoi ?	Les médicaments, responsables de chute ?	Infirmière / Pharmacienne
23 JUIN 13h45 - 16h30	L'activité physique, pourquoi et comment ?	Qu'est ce que je fais ou pas ? comment ? pourquoi ?	Enseignant d' Activité Physique Adaptée (EAPA)
	Bien dans ses baskets !	Conseils pour prendre soin de ses pieds et se chausser	Pédicure- podologue
26 JUIN 13h45 - 16h30	Part'Age	Groupe de parole autour du bien vieillir	Psychologue
	Se relever ...	Mise en pratique du relever du sol seul ou aidé	Ergothérapeute
30 JUIN 13h45 - 16h30	Manger ...	Conseils pour savoir comment bien manger et être en forme !	Diététicienne
	... Bouger	Pratique d'Activité Physique	EAPA
3 JUILLET 13h45 - 16h30	Bouger encore ...	Activité Physique	EAPA
	Bouger en sécurité dans son environnement	Pourquoi et comment adapter son environnement	Ergothérapeute
7 JUILLET 13h45 - 16h30	Bouger encore et toujours	Activité Physique	EAPA
	Ouvrez les PARA'CHUTES	Bilan, synthèse, Orientation	EAPA et ergothérapeute