

SOLIHA VOUS

INVITE

À UN ATELIER GRATUIT DE PREVENTION DES
CHUTES / EQUILIBRE et AMENAGEMENT DU
LOGEMENT

(Sur inscriptions)

*(Dispositif soutenu par la Conférence des Financeurs des Hautes-
Pyrénées)*

VIEILLIR DEBOUT

(Animation : Audrey BIESCAS, Ergothérapeute)



BAGNERES DE BIGORRE



Avec le soutien financier de

Conférence des Financeurs pour la Prévention de la
Perte d'Autonomie des Hautes-Pyrénées

SOLIHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
PYRÉNÉES BÉARN-BIGORRE

52, boulevard Alsace-Lorraine
64000 PAU
Tél : 05 59 14 60 60

33, avenue du Régiment de Bigorre
65000 TARBES - Tél : 05 62 34 42 74



Avec le soutien
financier de :

SOLIHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
PYRÉNÉES BÉARN-BIGORRE



SOLIHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT

OBJECTIF

PARTICIPER A UN ATELIER « VIEILLIR DEBOUT »

Cette action, menée par SOLIHA Pyrénées Béarn-Bigorre, dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, va se dérouler en 4 séances et a pour objectif de vous donner un maximum de clés pour vivre dans votre logement de façon sécurisée.

Pour cela, les séances mixeront des phases théoriques et des phases de pratique pour bien intégrer les informations.

Le but ne sera pas de faire des séances de « sport » ou de « rééducation », mais bien de vous permettre d'identifier les problèmes que vous pourriez rencontrer tant au niveau de votre logement que de vos capacités physiques.

Vous pourrez ainsi apprendre les bons gestes et postures à faire au quotidien pour éviter les blessures ou pour éviter d'aggraver certaines douleurs déjà présentes.

Vous pourrez également visualiser et tester des aides techniques qui pourront vous être utiles un jour dans votre quotidien pour compenser certaines incapacités physiques.

Vous réaliserez, de façon sécurisée, des exercices d'équilibre et testerez vos capacités à vous relever d'une chute.

Un logiciel 3D vous permettra de visualiser les problèmes les plus souvent rencontrés dans votre logement, afin d'apporter les solutions adaptées pour rendre habitat le plus sécurisé possible.

VOUS AVEZ 60 ANS ET PLUS

VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER A CET ATELIER
(le programme est à faire dans sa totalité : 4 séances)

MERCI DE VOUS INSCRIRE AU :

Tél. : 05.62.34.42.74

Mail : operations65@solihha.fr ou a.biescas@solihha.fr

(Places limitées)

PROGRAMME

L'ATELIER EST GRATUIT ET AURA LIEU A
BAGNERES DE BIGORRE - salle du haut de la côte

A DESTINATION DES PERSONNES DE 60 ANS ET PLUS



SEANCE N° 1 :

JEUDI 12 SEPTEMBRE 2024 - 9h à 11h30

Postures - Equilibre - Relever du sol

THEORIE

(Identifier les situations à risque et les conséquences d'une chute)

SEANCE N° 2 :

JEUDI 19 SEPTEMBRE 2024 - 9h à 11h30

Postures - Equilibre - Relever du sol

PRATIQUE

Mise en place d'exercices physiques permettant de tester votre équilibre et expérimenter les différentes manières de vous relever d'une chute

SEANCE N° 3 :

JEUDI 26 SEPTEMBRE 2024 - 9h à 11h30

Aides techniques - Domotique

Présentation d'aides techniques et accessoires adaptés aux situations quotidiennes pour limiter les efforts dans la vie courante

SEANCE N° 4 :

JEUDI 3 OCTOBRE 2024 - 9h à 11h30

Aménager le logement

Présentation de l'application « Choisy Le Toit » : maquette en 3D permettant de visualiser les travaux d'aménagement du logement - Financements possibles

