

Ateliers animés par un ergothérapeute du Centre de Prévention Bien Vieillir AGIRC – ARRCO à Unapparté (Grenoble), Espace Pédagogique pour le Bien Vivre à Domicile

1. LUNDI 21 septembre 2020 de 14h à 16h

ACTIONS – REACTIONS

Je pratique des activités de loisir, de cuisine, de communication...

Je maintiens mon autonomie et mon indépendance, même partiellement.

Au cours de cet atelier nous prendrons le temps d'échanger autour de nos pratiques d'activités significatives, **ce qui nous mets en vie.**

Suivra un temps de découverte de quelques pratiques, techniques et technologies permettant la continuation totale ou partielle de ces pratiques qui nous sont chères. Ci-dessous quelques exemples :

- La cuisine de tous les jours, et pour le plaisir !
- Le jardinage de balcon, de terre, malgré des obstacles imposés par le corps,
- La lecture, la pratique de l'ordinateur et les installations ergonomiques à penser...

2. JEUDI 5 novembre 2020 de 14h à 16h

L'AIDE aux TRANSFERTS

Etre aidant.e d'une personne ayant besoin de mon aide pour se lever, se déplacer...

J'apprends et mets en pratique les bons gestes et postures.

Je me protège, afin de mieux aider mon proche.

Au cours de cet atelier nous partagerons nos expériences et expertises autour des pratiques d'aide aux transferts de la personne aidée – celle qui est en besoin d'accompagnement spécifique au quotidien.

Suivra un temps de découverte et/ou rappel des pratiques, techniques et outils permettant l'apport d'aide de votre part de manière à ce que vous soyez protégé.e, **en capacité d'aider de manière sécurisée.**

- Je me protège le dos, les épaules,
- J'économise de l'énergie vitale au quotidien en utilisant des aides techniques,
- J'accompagne de manière sécurisée pour moi-même et pour mon proche.

3. JEUDI 3 décembre 2020 de 14h à 16h

La PREVENTION des CHUTES

Je suis à risque de chute ou je suis déjà tombé.e...

Je me déplace en toute sérénité.

Au cours de cet atelier nous évoquerons les multiples déplacements effectués chez nous : les levers d'assises, l'entrée et sortie de la baignoire ou douche, les accès aux balcons/terrasses, le passage de seuils.

La découverte des multiples aides à la marche, les spécificités des fauteuils roulants (pour soi ou l'aidant) ainsi que les moyens de pratiquer les bons gestes et postures lors de la manutention seront au programme.

- Je maintiens mes capacités en utilisant les aides les plus appropriées,
- Les déplacements chez moi : un jeu d'équilibre entre faire seul.e et se faire aider,
- **L'économie de mon énergie vitale au quotidien qui me permet de maintenir des activités.**

Animation gratuite, sur inscription – Unapparté 48 rue Félix Esclangon GRENOBLE

Dans la limite de 10 participants

Information et inscription : Tél : 04 38 42 93 64 – unapparte@una-isere.com

www.unapparte.com