

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

JEUDI 4 février 2020 de 14h à 16h L'AIDE aux TRANSFERTS

*Etre aidé.e d'une personne ayant besoin de mon aide pour se lever, se déplacer...
L'apprendre et mettre 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.

Nous avons un temps de discussion et/ou rapport 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,
- L'économie de l'énergie vitale au quotidien en utilisant des aides techniques,
- L'accompagnement de manière sécurisée pour moi-même et pour mon proche.

JEUDI 11 mars 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 levés d'assise, l'entrée et sortie de la baignoire ou douche, les accès aux balcons/terrasses, le passage de seuils.

La discussion des multiples aides à la marche, les spécificités des fauteuils roulants (leur utilisation et/ou l'aider) ainsi que les moyens de protéger les bons gestes et postures lors de la manipulation seront au programme.

- Je marche avec confiance en utilisant les aides les plus adaptées,
- Les déplacements chez moi : un jeu d'équilibre entre bien seuler et se faire aider,
- L'économie de mon énergie vitale au quotidien qui me permet de maintenir des activités.

Animation gratuite, sur inscription – Unapparté 40 rue Félix Esclapart GRENOBLE

Dans la limite de 8 participants

Information et inscription : tél : 04 78 42 93 64 – unapparte@unapparte.com

www.unapparte.com