

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. Suivra 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 sécurité.*

Au cours de cet atelier nous échangerons 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) ainsi que les moyens de pratiquer les bons gestes et postures lors de la manipulation seront au programme.

- Je marche avec capacités 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