



Je reste mobile et autonome

Ateliers Equilibre et Prévention des chutes

Le Réseau **PARTAGE 94** met en place des ateliers ouverts aux personnes âgées de 60 ans ou plus, résidant à Créteil et dans les communes voisines.

Objectifs

Ces ateliers aident à repérer les risques, permettent d'acquérir des automatismes pour éviter les troubles de l'équilibre et savoir se relever, développent la qualité de la marche et de l'équilibre, renforcent la confiance en soi et l'aisance corporelle, diminuent l'impact psychologique de la chute et luttent contre l'isolement.

Conditions d'inscription

Avoir été orienté par un médecin gériatre : consultations de gériatrie au Centre Hospitalier Intercommunal (Créteil), Hôpital Henri-Mondor (Créteil), Albert Chenevier (Créteil), réseau de santé Partage 94...

PARTAGE 94 prend contact avec le médecin traitant pour prendre son avis.

Ces séances et le transport sont gratuits

Atelier réalisé avec le soutien de la
Conférence des financeurs du Val-de-Marne,
En partenariat avec le CHIC

Équipement nécessaire

- 1 bas de jogging (ou 1 pantalon souple) et 1 tee-shirt
- des chaussures de rythmique *ou* des tennis légères (ou pieds nus)

Fréquence

12 séances hebdomadaires

Le JEUDI de 16h30 à 17h30

du 26 septembre au 12 décembre 2019

Lieu

Centre Hospitalier Intercommunal de Créteil (CHIC)

SSR Bâtiment A au RDC

40 avenue de Verdun à Créteil

Salle de kinésithérapie / gymnastique (RDC - bâtiment A)

Transport

- Le transport des personnes qui participent aux ateliers est pris en charge depuis leur domicile.
- Un véhicule adapté est prévu pour 3 ou 4 passagers.
- Le chauffeur vient au domicile une heure environ avant le début de l'Atelier. Il téléphone pour prévenir de son heure d'arrivée exacte.
- Le retour, à l'issue de l'atelier, s'effectue jusqu'au domicile.

Pour tout renseignement complémentaire :

01 45 17 57 83

PARTAGE 94

Gériatrie – Oncologie – Soins Palliatifs

Tel : 01 45 17 57 83 Fax : 01 45 17 57 16

Adresse postale/Siège Maisons des Réseaux Bât K 40 Avenue de Verdun 94000 CRETEIL

Association loi 1901 subventionnée par le FIR fond d'intervention régionale