



Contact au
 **071/92.38.06 :**

- ▶ *Renseignements complémentaires*
- ▶ *Inscriptions*

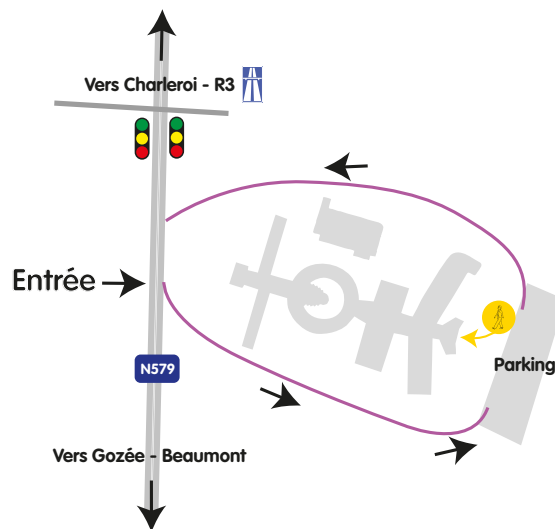
 **Mme FAUDEUX Kelly**
Ergothérapeute
Kelly.faudeaux@chu-charleroi.be

 **Mme GEURTS Marie-Noëlle**
Ergothérapeute, psychomotricienne
Marie-noelle.geurts@chu-charleroi.be

Hôpital André Vésale

Rue de Gozée 706
6110 Montigny-le-Tilleul

Accueil à l'Hôpital de jour
des Aînés (1^{er} étage, RDC)



▶ **Plus d'informations
sur notre site internet**



www.chu-charleroi.be

02/2022



Chute, je m'équilibre!

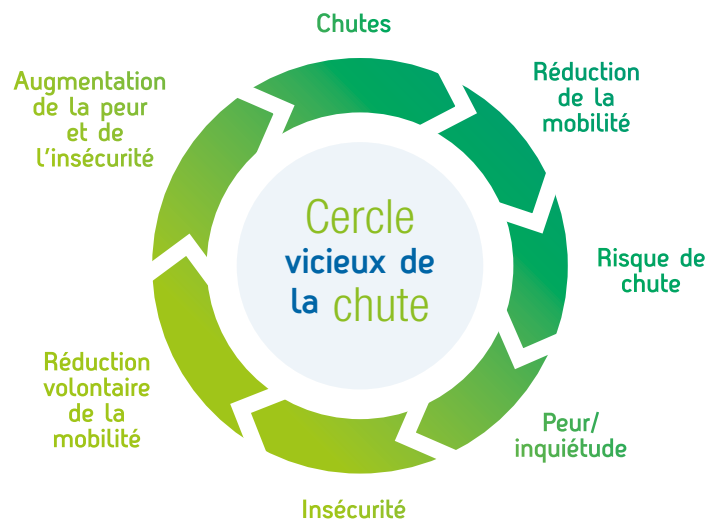


**PROGRAMME
« PRÉVENTION DES
CHUTES »**

Vous avez moins de stabilité lors de vos déplacements ? Cela entraîne des répercussions sur votre mobilité ?

Des séances « Prévention des chutes » se déroulent au sein de l'Hôpital de jour des Aînés de Vésale pour les personnes de plus de 75 ans présentant :

- ➔ Des troubles de l'équilibre
- ➔ Un antécédent de chute
- ➔ De l'inquiétude concernant les déplacements
- ➔ Une perte d'indépendance



**TOMBER N'EST PAS
UNE FATALITÉ.**

Pourquoi ce programme ?

- ▶ Prévenir et/ou diminuer le **risque de chute**
- ▶ Conserver une certaine **autonomie et indépendance**
 - ➔ Pour faciliter le quotidien au domicile en toute **sécurité** et **stabilité**



En pratique

6 SÉANCES DE 2 HEURES :

- ▶ 1 après-midi par semaine de 13h30 à 15h30
- ▶ Inscription obligatoire après consultation à l'Hôpital de jour des Aînés
- ▶ Possibilité pour les proches d'assister à la 1^{ère} séance
 - ➔ à préciser lors de l'inscription.
- ▶ Places limitées (groupe de max 8 personnes)

L'encadrement est assuré par 2 ergothérapeutes.

Contenu des séances

Travail de la **proprioception**, **renforcement** musculaire, **exercices d'équilibre** statique et dynamique, apprentissage du **relevé du sol**, augmentation de la **confiance en soi**, ...