



Centre Médical
Innovation et Mémoire
Sarah Benin

PSYCHOMOTRICITE

Atelier "Equilibre et Prévention des Chutes "

Aurélia Van Vigneron, psychomotricienne

40€ la séance

Jeudi de 14h à 15h30, 3 à 4 participants

Cet atelier de psychomotricité s'adresse à des personnes âgées ayant chuté à mobilité réduite.

Objectifs

Cet atelier vise à prévenir et à réduire les chutes, rétablir la confiance en soi, maintenir ainsi la mobilité et l'autonomie le plus longtemps possible. La socialisation et la dynamique de groupe sont également des objectifs thérapeutiques essentiels.

Déroulement de l'atelier

Le groupe est pris en charge pendant 1h30. La séance est rythmée de la façon suivante : échange verbal ; échauffement ; exercices de stimulation de l'équilibre, de vigilance et de concentration sur les sensations corporelles ; relaxation.

A quelle fréquence suivre cet atelier ?

Afin d'en obtenir le plus grand bénéfice, un cycle minimum de 6 séances à raison d'une par semaine est recommandé.

Inscription

Un bilan de rééducation avec notre psychomotricienne - Aurélia Van, notre enseignant en activité physique adaptée - Alexandre Lamaison ou notre ergothérapeute - Nathalie Lefèvre, doit être effectué avant la première séance de groupe.

La prise de rendez-vous se fait au secrétariat, en appelant au 01.87.44.67.00 ou par mail à contact@innovation-memoire.fr