

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Meilleure arme antichute !

Notre EHPAD a été retenu dans le cadre de l'Appel A Projet porté par l'ARS Nouvelle-Aquitaine sur les "**Programmes Antichutes basés sur l'Activité Physique Adaptée**".

OBJECTIFS



Repérer et prévenir le risque de chute

Expérimenter la mise en place d'un programme probant d'activité physique adaptée (APA) à l'EHPAD en faveur des résidents à risque de chute



Préserver l'autonomie des résidents

Améliorer les capacités physiques et la participation sociale des résidents



Assurer un accompagnement quotidien

Former/sensibiliser les professionnels de l'EHPAD aux solutions de pratique d'activité physique pour faire bouger le plus souvent possible les résidents et lutter contre leur comportement sédentaire

..... ➤ *Devenez acteur de votre santé !*



NOUS CONTACTER

📍 Rue de la Grive 19160 Neuvic
☎ 05 55 46 18 20
@ secretariat@ehpadneuvic19.fr

EN PARTENARIAT AVEC

Sport Santé Haute-Corrèze



SPORT SANTÉ
HAUTE-CORRÈZE

ET CONCRETEMENT ?

➤ **Sport Santé Haute-Corrèze**, est dirigé par Pierre BARBANCEYS, un professionnel diplômé, certifié et expérimenté. Il a pour mission la mise en place et le suivi de ce programme antichute.

➤ **Sport Santé Haute-Corrèze** a été créé en janvier 2023, pour permettre aux personnes fragiles et/ou souffrant de pathologies, de bouger malgré les limitations pour améliorer leur état de santé.

➤ C'est un espace de plus 150 m² au cœur de Neuvic, à 250 mètres de l'EPHAD, accessible à pied. Il est dédié à la pratique de l'**Activité Physique Adaptée** et de la **prévention santé** dans un cadre adapté, sécurisé et convivial.

L'ÉQUIPE MÉDICALE VOUS A SÉLECTIONNÉ POUR PARTICIPER À CE PROGRAMME :

- **2 séances** par semaines de 45 à 60 minutes pendant plusieurs semaines
- Les **lundis** et **mercredis** de 14h à 15h ou de 15h à 16h

Déplacements - Equilibre
Mobilité - Activités ludiques
Education à la santé
par l'Activité Physique
Renforcement musculaire



4 rue des Jardins 19160 NEUVIC

<https://sport-sante-hc.fr>



15 min
à pied

POUR RAPPEL

L'activité physique est une solution thérapeutique non médicamenteuse qui possède un haut niveau de preuve de son effet sur la santé des personnes âgées et particulièrement contre les chutes.

La mise en place de ce programme a donc pour objectif de RÉDUIRE LE RISQUE DE CHUTE tout en cherchant à AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE DU RÉSIDENT par un maintien de ses capacités physiques et lui permettre de se tourner vers l'extérieur, de sortir des murs de l'établissement et créer du lien social extra muros.