

# Centre hospitalier: de nouveaux ateliers pour prévenir la perte d'autonomie

Le samedi matin de 9h30 à 11h30, le centre Hospitalier d'Arcachon propose des ateliers de prévention des chutes, avec le soutien du Département de la Gironde et de la Conférence des Financeurs de la Gironde. Ils sont ouverts à **tous les séniors du territoire de plus de 60 ans**, hospitalisés ou non.

**Deux thématiques sont abordées :**

1/ L'aménagement du domicile et les bons gestes au quotidien à adopter en prévention des chutes grâce à l'intervention et aux conseils d'un ergothérapeute.

2/ La pratique d'exercices physiques pour renforcer ses muscles et son équilibre ainsi que des conseils sur comment se relever après une chute grâce à l'intervention d'une enseignante en activité physique adaptée.

Ces ateliers ne demande **aucune participation financière** aux participants.

**Réservation obligatoire auprès de :**

- [REDACTED]
- [REDACTED]