



Réseau Santé Géroonto 4

Réseau Ville-Hôpital

RSG 4

Ateliers Equilibre et Prévention des chutes

Le RSG4 met en place des ateliers ouverts aux personnes âgées de 60 ans ou plus, qui résident à Alfortville, Bonneuil-sur-Marne, Boissy-Saint-Léger, Créteil, Joinville-le-Pont, Limeil-Brévannes, Mandres-les-Roses, Marolles-en-Brie, Périgny-sur-Yerres, Saint-Maur-des-Fossés, Santeny, Sucy-en-Brie, Valenton, Villecresnes, Villeneuve-Saint-Georges

Objectifs

Ces ateliers ont vocation à prévenir les chutes et à permettre de rester en forme.

Ils visent à la mise en pratique des grands principes d'équilibre et intègrent des exercices variés.

Conditions

- être adhérent au réseau de santé RSG4 (adhésion gratuite)
- avoir été orienté par un médecin gériatre : consultations de gériatrie à l'Hôpital Albert Chenevier (Créteil), Emile Roux (Limeil-Brevannes), Charles Foix (Ivry-sur-Seine), ...

Le RSG4 prend ensuite contact avec le médecin traitant, pour l'en informer.

Ces séances et le transport sont gratuits

Programme financé par la CNAV Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse
et la MSA Idf Mutualité Sociale Agricole d'Ile-de-France

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 (hors vacances scolaires)

le Vendredi de 14h30 à 16h00

ou

le Vendredi de 16h00 à 17h30

Lieu

**Centre Hospitalier Intercommunal de Créteil (CHIC)
Pavillon i, Rez-de-chaussée
40 avenue de Verdun à Créteil**

**Salle de kinésithérapie / gymnastique
Parcours Equilibre en extérieur pendant les beaux jours**

Transport

Le transport des personnes qui participent aux ateliers est pris en charge depuis leur domicile.

Le chauffeur du véhicule prévu pour 3 passagers, vient au domicile une heure environ avant le début de l'Atelier.

Le chauffeur 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 57 02 22 12

RSG4

17 avenue de Verdun à CRETEIL

 **01. 57 02 22 12**

 **01.57 02 21 79**

rsg4@chicreteil.fr

www.rsg4.fr

Adresse postale/Siège RSG4 CHIC Pavillon i 40 Avenue de Verdun 94010 CRETEIL CEDEX

Réseau Santé Géronto 4 - Réseau Ville-Hôpital

Association loi 1901 subventionnée par le FIQCS Fonds d'Intervention pour la Qualité et la Coordination des Soins