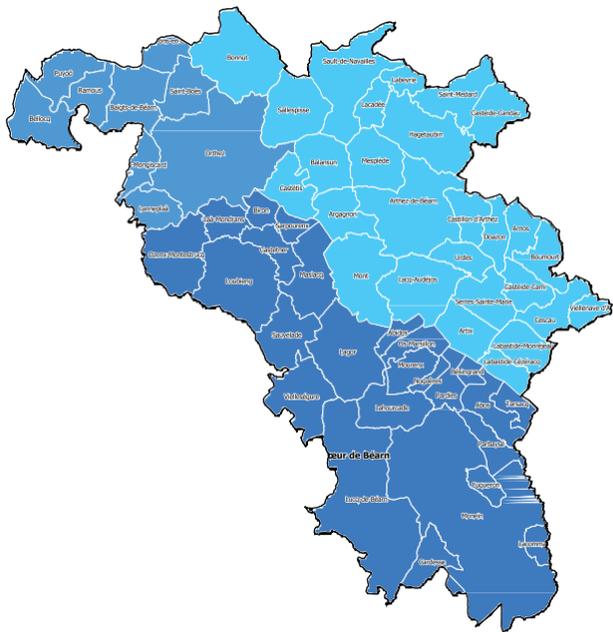


# Où ?

Au plus près de chez vous :  
**Orthez, Mourenx, Arthez-de-Béarn, Monein.**

# Pour qui ?

Les habitants du territoire  
de la Communauté des Communes  
de Lacq-Orthez (CCLO).



## Tarifs

Notre programme est financé  
par la **Conférence des financeurs**  
afin qu'il soit ouvert à tous.  
Pour vous ? **0€**, pas de reste à charge.

# Qui peut nous contacter ?

Vous, vos proches, votre médecin traitant, un  
professionnel qui vous accompagne au quotidien... Bref,  
ce n'est pas sorcier !

*Arrêtons d'en parler, agissons !*

*Une question ?  
Des renseignements ?  
N'hésitez pas,  
on est vachement sympas !*



*Vous voulez passer nous voir ou nous écrire ?*



**ÉQUIPE PRÉVENTION SENIORS**  
**Centre Hospitalier d'Orthez**  
**Rue du moulin - 64300 ORTHEZ**

**Christelle BLEUVEN**  
Infirmière D.E.  
**06 49 53 90 55**

**Léna HANCE**  
Ergothérapeute D.E.  
**06 49 54 56 00**

*Vous avez un téléphone ?*  
☎ Secrétariat : **05 59 69 73 95**

*Vous avez un ordi ?*  
✉ **eps@ch-orthez.fr**

Date d'application: 08/07/2021 - Référence - version : PR-0824 - 001

# Bien vieillir ensemble



www.imprimerie-moulia.fr

“ Nous ne vieillissons pas d'une année  
sur l'autre, nous nous renouvelons  
chaque jour. ”

Emily DICKINSON



# Quésaco ?

Un nouveau projet porté par le Centre Hospitalier d'Orthez et les EHPAD associés.

**Objectif :** intervenir auprès des **plus de 60 ans** afin de prévenir ou de lutter contre la fragilité.

La fragilité est un état de vulnérabilité et instabilité conduisant à une diminution des capacités physiologiques. Elle précède la perte d'autonomie. Elle est réversible. Et NON ce n'est pas une fatalité !

**Moyens :** une équipe pluridisciplinaire a créé pour vous divers ateliers collectifs. Ceux-ci vous seront proposés en fonction de votre profil. Ces professionnels vous accompagneront dans un **Parcours de Prévention Personnalisé**.

Vous serez acteur de votre prise en soins : vos besoins et vos choix seront au centre de cette aventure !

Ensemble, **REPÉRONS, ÉVALUONS, ORIENTONS et ACCOMPAGNONS** pour réellement **BIEN VIEILLIR ENSEMBLE** auprès de ceux que l'on aime.



## À quel moment nous contacter ? ATELIER **MOBILITÉ**

"J'ai du mal à me bouger et j'ai peur de me casser la binette..." **BOUGEONS ENSEMBLE !**

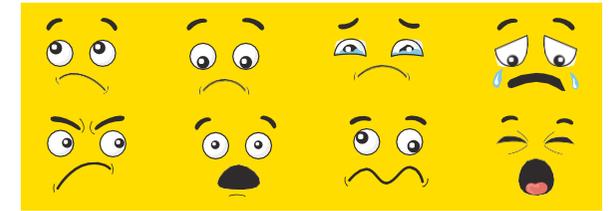


## ATELIER **MÉMOIRE & HUMEUR**

"Je me demande si je ne perds pas la boule... Voyons si je suis toujours connecté ?"



"J'ai le cafard, je ne sais pas pourquoi..."



## ATELIER **NUTRITION**

"L'équilibre à toutes les sauces !"



## ATELIER **SENSORIEL & BUCCO-DENTAIRE**

"N'est-il pas temps de faire un petit bilan sensoriel et bucco-dentaire ?"

