



Bien Vieillir
en Dordogne

Les pieds, prenons-les en mains !

Pourquoi

Trop souvent oubliés, les pieds sont pourtant d'une grande importance pour l'homme. Ils supportent le poids de notre corps et représentent notre point d'ancrage au sol. Les pieds permettent notre déplacement et contribuent de ce fait à notre autonomie.

L'autonomie du senior peut être perturbée si des soins appropriés ne sont pas apportés aux pieds devenus douloureux au fil du temps ou au cours d'une maladie. Ce manque de soins peut limiter certains actes de la vie quotidienne et entraîner certains accidents tels qu'une chute...

... d'où l'importance de prendre ses pieds en main !



Déroulement

- Population cible : personnes âgées de 60 ans et plus
- Durée : **1h30**
- animateur : **un podologue**
- Nombre de participants conseillé : 15 à 20

Contenu

- **Prendre conscience du rôle du pied**
- Connaître **les bons réflexes d'hygiène**
- Reconnaître **les principales affections**
- Apprendre à **bien choisir son chaussant**
- Comprendre **le rôle du pédicure-podologue**

Objectif

- **Sensibiliser** les personnes de 60 ans et plus au rôle des pieds et à l'importance de leur entretien. Permettre une meilleure information quant au rôle du pédicure-podologue.
- **Limiter ainsi les affections** des pieds et les troubles statiques afin de préserver son autonomie.
- **L'objectif étant de permettre à chacun de vivre autonome le plus longtemps possible à son domicile.**

À la fin de la séance
un ensemble de
documents est remis
à chaque participant.

L'action en quelques chiffres

Depuis 2011, **plus de 700 séances** « Bien Vieillir en Dordogne » ont été proposées sur tous les cantons du département, regroupant à elles toutes près de **12 500 participants**.

Depuis 2012, **110 séances** sur les pieds ont été organisées pour plus de **2310 participants**.

cassiopea
Depuis **30 ans**
PRÉVENTION SENIORS

Renseignements et inscriptions

05 53 53 20 40

Avec le soutien de la conférence des
financiers de la Dordogne et :



cassiopea
Depuis **30 ans**
A votre écoute
chaque jour