



# Le temps de la balade !

Prendre l'air, profiter de ses amis, aller au cinéma, au spectacle ou aux champignons, admirer son jardin... rester autonome et se déplacer en sécurité, un challenge au quotidien ! Alors, adoptez les aides qui vous garantiront autonomie et sécurité !

## ● Chut... Je vais au bal

### LES CHAUSSURES C.H.U.T.\* / C.H.U.P.\*\*



**La première mesure pour ne pas tomber... c'est être bien chaussé !**

Adoptez des chaussures, confortables et qui tiennent bien votre pied, même les plus sensibles. Faciles d'entretien, ces chaussures thérapeutiques à usage temporaire ou prolongé sont souples, légères et réglables, tout en garantissant un excellent confort de pied avec une forme adaptée à l'élargissement de l'avant-pied.

**Avec leurs semelles antidérapantes absorbant les chocs et les vibrations**, ces chaussures sont de véritables alliées pour aller marcher en toute sécurité alors **pourquoi attendre ? Laissez vous séduire ! Elles sont faites pour vous !**

Prix indicatif : 40 à 80€

Assistance : 👍👐👋

## ● Envie d'aller flâner en bord d'eau ?

### LA CANNE DE MARCHÉ



**La canne de marche sécurise les déplacements** en limitant le risque de chute et en assurant un équilibre pour un soutien supplémentaire.

**Ergonomique, pliante, avec ou sans siège, peu encombrante, rose, avec des fleurs, verte de camouflage... pour toutes les sorties et activités !**

La canne offre de multiples possibilités et surtout un véritable confort de vie pour aller flâner... Elle s'utilise du côté du bras le plus valide et une canne bien ajustée doit être tenue bras tendu. Demandez conseil pour son réglage !



Pour prévenir le risque de chutes : pensez à vérifier l'usure de l'embout et changez le si nécessaire. De couleur blanche, elle vous signale aux autres usagers, ils seront plus vigilants.

Prix indicatif : 10 à 35€

Assistance : 👍

### LA CANNE TRIPODE OU QUADRIPODE



**Elle renforce la sécurité de vos déplacements grâce à sa grande stabilité due à ses 3 ou 4 pieds. Son avantage, elle tient debout toute seule !**

Alors, tenté(e) par une escapade ?

Prix indicatif : 20 à 40€

Assistance : 👍

\* C.H.U.T. : Chaussures Thérapeutiques à Usage Temporaire

\*\* C.H.U.P. : Chaussures Thérapeutiques à Usage Prolongé

## Le semi-marathon vous tente ?

### LE ROLLATOR



#### EXEMPLE D'OPTIONS



Porte canne



Siège



Pliable



Panier



3 roues



Freins

#### Le Rollator est une aide technique incroyable !

Poussez-le et il vous garantira des déplacements en toute sécurité. Grâce à son excellente stabilité, le Rollator permet une marche continue plus sûre et plus rapide.

**A 2, 3 ou 4 roues, pliable ou non**, il peut être accessoirisé selon vos besoins (panier, sac de rangement, filet de transport, freins à main, freins de parking, etc.) ! Soyez malin pour votre confort et profitez de votre rollator pour transporter les packs d'eau sans vous fatiguer et même une petite pause avec son siège intégré !

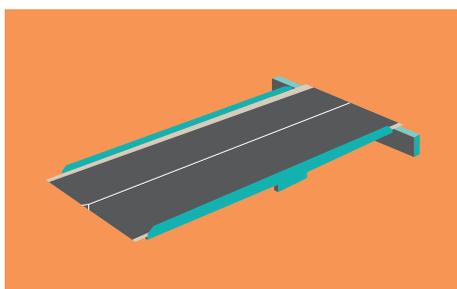
#### Des envies d'améliorer votre autonomie et votre motricité ? Renseignez-vous dès maintenant !

Découvrez le rollator en vidéo sur notre chaîne Youtube **CARSAT Aquitaine**.

**Prix indicatif : 90 à 140€**

Assistance :  

### KIT RAMPE D'ACCÈS OU SEUIL



Installer judicieusement, des kits d'accès ou rampes de seuils pour vous permettre de franchir le seuil d'une porte-fenêtre, franchir aisément une petite marche et retrouver le plaisir de flâner au jardin. Amovibles, adaptables selon les largeurs, les hauteurs...

#### Prix indicatif :

**60 à 280 € selon modèle et hauteur de seuil à franchir**

Assistance :   



#### Le petit + prévention :

Ne vous laissez pas piéger par l'obscurité, pensez à l'éclairage des voies d'accès à votre porte d'entrée, au jardin, au garage...

#### Le petit + autonomie et sécurité :

N'hésitez pas à associer vos aides techniques pour un meilleur appui lors de vos déplacements !

#### Le petit + conseil :

Pensez aux ergothérapeutes et autres spécialistes qui sont là pour vous conseiller, trouver les aides techniques adaptées à vos besoins, et vous informer sur les prises en charge financières possibles.

Aide préconisée pour :  Personne autonome  Personne en perte d'autonomie  Personne dépendante

#### Financement & autres aides possibles

Vous avez choisi le modèle adapté et souhaitez savoir quelles aides vous pouvez solliciter pour financer cet achat ?

Retrouvez les contacts et les différents dispositifs dans votre boîte à outils sur votre espace dédié sur [aidantsaides.carsat-aquitaine.fr](http://aidantsaides.carsat-aquitaine.fr)

Avant d'acheter, testez le matériel, pensez à la location, et au recyclage de vos aides techniques pour un geste écocitoyen !



**AIDANTS, AIDÉS**  
Une qualité de vie à préserver

**Carsat** Retraite & Santé au travail  
Aquitaine