

# ATELIERS EQUILIBRE SENIORS

## OBJECTIF GENERAL

**Prévenir et diminuer le risque de chute grâce à un programme spécifique favorisant l'entretien de l'équilibre et l'envie de bouger**

## UN PROGRAMME PERMETTANT

- La conservation de la souplesse et de la tonicité musculaire afin de préserver une *autonomie maximale* et des *déplacements en confiance*
- Le *développement de l'équilibre* et l'*automatisation des réflexes d'évitement* de la chute
- L'acquisition de *techniques de redressement et d'accroupissement* en toute sécurité
- L'*acceptation* de la chute comme un élément possible de la vie pour minimiser son impact psychologique
- La sensibilisation *aux différents facteurs de risques de chute* : alimentation, médicaments, environnement, lien social...

## A QUI S'ADRESSENT-ILS ?

A toutes personnes à **partir de 60 ans** qui a déjà été confrontée à une chute ou bien qui ressent le besoin de renforcer son équilibre ou encore qui désire reprendre une activité physique dans un cadre adapté. Ces personnes doivent remplir un dossier de renseignements administratifs et médicaux, permettant à l'animateur de mieux connaître ses participants.

Elles doivent aussi se munir *d'un certificat médical* de non contre-indication à la pratique des Ateliers d'équilibre et d'une *attestation de responsabilité civile*.

## DANS QUEL CADRE SE DEROULENT-ILS ?

Les ateliers d'équilibre de proximité s'inscrivent dans une démarche globale de prévention des chutes auprès des seniors, développée par la « Filière Gérontologique Anancy-Rumilly-St Julien-Pays de Gex et Bellegarde » et portée par le Conseil départemental de Haute-Savoie et le Centre Hospitalier Anancy Genevois.

## COMMENT SE DEROULENT-ILS ?

Les ateliers d'équilibre sont conduits par *des professionnels de la santé et du sport* (kinésithérapeutes, éducateurs sportifs, professeurs d'activités physiques adaptées, diététiciennes, ergothérapeute) qualifiés et formés à cette animation particulière.

Chaque atelier peut accueillir entre 10 et 16 personnes en fonction de la capacité de la salle.

### MODULE 1 : Prévention du risque de chute et Activité physique Adaptée Equilibre

*11 séances de Septembre à Janvier animées par un MK ou un animateur sportif formé à l'animation des ateliers d'équilibre (dont une séance d'évaluation initiale)*

*+ 1 séance animée par une diététicienne et 1 séance animée par une ergothérapeute*

### MODULE 2 : Activité physique ciblée équilibre

*18 séances de Janvier à Juin animées par un animateur sportif formé*

## ET APRES UN ATELIER ? QUE FAIRE ?

Un des buts des ateliers d'équilibre seniors est d'ancrer la personne dans un parcours d'activité physique. Après l'atelier, des solutions pour continuer à entretenir forme physique et *capital santé* seront proposées aux participants soit par les animateurs sportifs soit par les centres socio-culturels.

Exemples : marche urbaine accompagnée  
Qi gong  
Gymnastique douce  
Et bien d'autres...

**BON EQUILIBRE A VOUS !**

**Inscriptions au : 04.50.33.36.10**