



TÉMOIGNAGES D'ANCIENS PARTICIPANTS...

- « les ateliers ont changé ma vie »
- « j'ai fait de belles rencontres »
- « je n'ai plus peur de tomber »
- « l'animateur a pris soin de nous »
- « très bonne ambiance »
- « j'ai repris confiance en moi et sors plus qu'avant »



RENSEIGNEMENTS

**INSCRIPTIONS**

04 50 33 36 10

13h>17h

référence interne 01 66

# ATELIERS ÉQUILIBRE SÉNIORS



- Améliorez  **votre équilibre**
- Restez  **en forme**
- Reprenez  **confiance en vous**
- Gardez  **votre autonomie**
- Adoptez une  **activité physique**



*N'ayez plus peur des chutes  
et gardez l'équilibre*

**INSCRIPTION**

04 50 33 36 10

13h>17h




## Rejoignez-nous,

nos ateliers proposent de l'Activité Physique Adaptée et des Conseils autour de la prévention de la chute dans une ambiance conviviale.

 de septembre à juin  
(hors vacances scolaires)

 1h30/semaine

 Cotisation inférieur à 20 euros  
(selon lieu de pratique)

### Animateurs

- > kinésithérapeutes
- > éducateurs sportifs
- > professeurs d'activité physique adaptée
- > diététiciennes
- > ergothérapeutes

### Bilans individuels

Évaluation initiale des paramètres physiologiques de la marche et de l'équilibre réalisée par l'équipe de la Plateforme Prévention des Chutes.



### Exercices proposés

- > Assouplissements articulaires (chevilles, hanches, colonne vertébrale...)
- > Renforcement musculaire (dos, cuisses, ...)
- > Travail en endurance (marche plus facile)
- > Travail sur tapis



## QUIZZ

- 1 > À partir de 65 ans, quel est le pourcentage de personnes qui chutent au moins 1 fois/an  
 5%     10%     33%
- 2 > À partir de 80 ans, quel est le pourcentage de personnes qui chutent au moins 1 fois/an  
 10%     25%     50%
- 3 > Chez les plus de 75 ans, la chute représente  
 30%     70%     90%  
des accidents de la vie courante recensés aux urgences ?
- 4 > La chute est elle la première cause de décès par accident de la vie courante ?  
 oui     non



### RÉPONSES

- 1 > 33%
- 2 > 50%
- 3 > 90%
- 4 > oui

LIEN VERS FILM DE PRÉSENTATION

 <https://www.youtube.com/watch?v=Vz9WqSxDxY>