

# ATELIERS ÉQUILIBRE SÉNIORS

Améliorez **vos**tre équilibre

Restez **en** forme

Reprenez **confiance** en vous

Gardez **vos**tre autonomie

Adoptez une **activité** physique

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

**> INSCRIPTION**

DE JUIN À SEPTEMBRE

**04 50 52 58 79**



Filières *Gérontologiques*

Chambre d'Économie Sociale et Solidaire - 38100 Grenoble



PLATEFORME  
DE PRÉVENTION  
DES CHUTES DES SÉNIORS

haute  
savoie  
le Département



# 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**



**Gratuit ou cotisation inférieure à 25 euros à l'année**

## *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=Vz9WqSxDXaY>



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 sois plus qu'avant »



RENSEIGNEMENT  
➤ INSCRIPTION  
04 56 49 77 84 ◀

ref: int 0269



Filières *Gérontologiques*  
Services - Qualité - Sécurité - Éthique des Soins et de l'Équipe



PLATEFORME  
DE PREVENTION  
DES CHUTES DES SENIORS

haute  
savoie  
le Département