



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 »



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

RENSEIGNEMENT
➤ **INSCRIPTION**
04 56 49 77 84 ◀

➤ **INSCRIPTION**
DE JUIN À SEPTEMBRE
04 56 49 77 84 ◀

ref int 0269

PLATEFORME
DE PRÉVENTION
DE CHÛTE DES SÉNIORS

haute
savoie
le Département

PLATEFORME
DE PRÉVENTION
DE CHÛTE DES SÉNIORS

haute
savoie
le Département



Filières *Gérontologiques*
Annecy • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellefleur



Filières *Gérontologiques*
Annecy • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellefleur





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.

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



Exercices proposés

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



LIEN VERS FILM DE PRÉSENTATION

> <https://www.youtube.com/watch?v=Vz9WqSxDXaY>