

# ATELIERS ÉQUILIBRE SÉNIORS

Améliorez **vos** équilibre

Restez **en** forme

Reprenez **confiance** en vous

Gardez **vos** 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



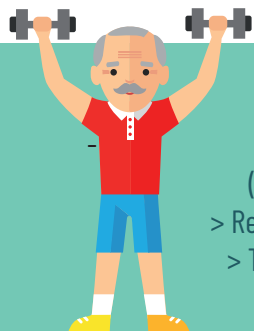
Cotisation inférieur à 20 euros  
(selon lieu de pratique)

### 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=Vz9WqSxDXaY>