

Atelier EQUILIBRE Séniors

- » Condition de participation :
Etre âgé de plus de 60 ans
- » Durée : 12 séances hebdomadaires
(sur 3 mois environ)
- » Nombre de participants :
12 à 15 personnes



Participation
gratuite

avec le soutien financier de



» Personne à contacter :
Martine VINATIER
Tél : 04 92 31 67 00
Mail : martine.vinatier@pacamutualite.fr



Délégation des Alpes de Haute-Provence
Immeuble "Le Riviera" - Bât. A - 5, avenue de Verdun
04000 DIGNE LES BAINS
Tél : 04 92 31 67 00 - Fax. : 04 92 31 15 76
delegation04@pacamutualite.fr

Régie par le code de la Mutualité - N° Siren 523 445 690



Mutualité Française PACA
Délégation des Alpes de Haute-Provence
"Atelier Equilibre Séniors"

Immeuble "Le Riviera" - Bât. A
5, avenue de Verdun
04000 DIGNE LES BAINS



L'activité physique après 60 ans

Les chutes chez la personne âgée sont une préoccupation de santé publique : c'est la première cause d'hospitalisation des plus de 65 ans et la première cause responsable de la perte d'autonomie.

Aujourd'hui en France, une personne sur trois de plus de 65 ans est concernée par les chutes et 40 % des personnes ayant chuté entrent dans la dépendance.

Les chutes ne sont pas liées à une cause précise mais à une combinaison de facteurs : physiologique (le vieillissement de la personne), psychologique (perte de confiance en soi), ou environnemental (trottoirs, marches, sols glissants...).

On peut aujourd'hui prévenir des risques de chutes grâce à des exercices appropriés qui stimulent le système d'équilibrage et les réflexes parachutes. La réadaptation musculaire et respiratoire, le travail de l'équilibre et l'apprentissage du lever sont les éléments clés pour retarder l'apparition de ces phénomènes.

L'atelier équilibre permet aux participants de reprendre, à son terme, une activité physique adaptée et pérenne et ainsi réduire les risques de chutes.



L'atelier :

- 12 séances hebdomadaires d'une heure, réparties sur 3 mois.

- Les séances sont composées :

➤ De mise en situation, de sollicitation de situation d'équilibre et d'activités physiques ou motrices diversifiées

➤ D'un programme personnalisé de progression, en salle

➤ De recommandations nécessaires à l'aménagement de l'environnement et du rythme de vie

➤ La promotion d'une activité physique régulière adaptée à son âge

- Aucune aptitude physique particulière n'est requise hormis l'approbation de votre médecin traitant.

- Les exercices sont facilement reproductibles à la maison pour entretenir votre capital forme.

Animateur :

L'animation est confiée à un éducateur sportif titulaire. Il répond aussi au protocole défini par la Mutualité française PACA et validé par son comité de pilotage composé d'experts dans le domaine de la gériatrie, kinési et ergologie, en médecine du sport et en animation sportive.

COUPON REPONSE INSCRIPTION GRATUITE

Des ateliers s'organisent près de chez vous...

Profitez-en !!!

J'ai 60 ans ou plus et je choisis de m'inscrire à un Atelier Equilibre !

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

.....

Numéro de tél :

E-mail :

.....

Oui, je suis intéressé(e) pour participer à un Atelier Equilibre.

Je serai accompagné(e) de personne(s)

Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique destiné à la Mutualité Française PACA. Les destinataires des données sont : La Mutualité Française PACA. Conformément à la loi "Informatique et Libertés" du 6 janvier 1978, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir la communication des informations vous concernant, veuillez vous adresser à : preventionsante@pacamutualite.fr. Vous pouvez également, pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement des données vous concernant.

Partie détachable à renvoyer à l'adresse indiquée au verso