

DES ATELIERS AGREES ET RECONNUS

Les chutes touchent plus de deux millions de personnes de 65 ans et plus chaque année.

Elles ont des causes multiples et peuvent engendrer des lésions graves.

En région Poitou - Charentes, maintenir une activité physique chez les personnes âgées constitue un des moyens de diminuer la gravité des chutes et de préserver leur autonomie.

Les « Ateliers Equilibre » sont issus d'un programme élaboré il y a quelques années par les partenaires de santé de la région Bourgogne Franche-Comté labellisé par l'INPES.

Ce programme d'actions a été évalué de façon satisfaisante par de nombreuses études, soutenu par l'Agence Régionale de Santé du Poitou-Charentes.

A NOTER :

Une participation de 20 euros sera demandée à chaque participant

RENSEIGNEMENTS

RÉUNION D'INFORMATION

MARDI 03 NOVEMBRE 2015

MAISON DE QUARTIER ST ELOI

A 17H15

11 Boulevard Saint Just

86000 POITIERS



POUR TOUS RENSEIGNEMENTS

Contact Maison de Quartier

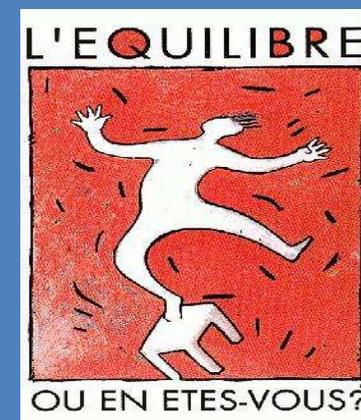
Julien BAROT : 05.49.00.87.28

Contact Animateur

Isabelle REDUREAU :

06.47.49.30.78

L'ÉQUILIBRE OÙ EN ÊTES-VOUS EN VIENNE?



POURQUOI PARTICIPER AUX ATELIERS EQUILIBRE ?

LE BUT :

Développer les facteurs qui optimisent la qualité de l'équilibre :

- Les différents récepteurs : oreille interne, vision centrale et périphérique,
- La sensibilité de la voûte plantaire,
- La représentation dans l'espace de la position de son corps,
- L'affinement et la coordination des gestes,
- Les automatismes pour éviter la chute.

DES ANIMATEURS SPECIALISÉS

et formés par le

**Comité Régional d'Education Physique
et de Gymnastique Volontaire
du Poitou-Charentes**

sont à votre disposition pour
vous proposer

UN PROGRAMME PERSONNALISÉ

COMMENT SE DEROULE UN ATELIER ?

DESTINÉ AUX PERSONNES
DE 65 ANS ET PLUS

APRES UNE REUNION
D'INFORMATION

CHAQUE ATELIER COMPREND :

Une évaluation personnalisée

permettant de proposer
un programme adapté
à chaque personne

Dix séances

collectives d'une heure
d'exercices : équilibre
sur plots, cerceaux
(posés au sol) à enjamber,
Parcours avec
obstacles...

Une évaluation personnalisée

à l'issue de l'atelier pour
mesurer les progrès de
chacun

QUELS EN SONT LES RESULTATS ?

**PLUS D'AISANCE,
PLUS DE SECURITE,
PLUS D'INDEPENDANCE,
DONC PLUS DE LIBERTE !!!**

- **Meilleure capacité à se relever**
- **Reprise d'activité physique par 1/3 des participants après un atelier.**
- **Confiance en soi retrouvée.**
- **Amélioration de l'équilibre : réduction du taux de survenue des chutes de 2/3 après participation à un atelier.**

