

EQUILIBRE EN BLEU

Exercices d'équilibre pour reprendre confiance en soi



Peur de chuter ou de rechuter ?

Des appréhensions pour marcher, se déplacer...

Les trottoirs deviennent une hantise...

C'est la vie quotidienne qui en pâtit, et la confiance avec !

35% des personnes de plus de 65 ans chutent au minimum une fois par an. Les couts de ces chutes et leurs conséquences – fractures, hospitalisation, récupération – s'élèvent à 1,7 milliards d'euros. Les ateliers **EQUILIBRE EN BLEU** peuvent réduire le risque de chutes de 17% et le risque de fracture de 20 à 40%. Et pour ceux qui ont déjà souffert d'une fracture, **EQUILIBRE EN BLEU** facilite le retour d'hospitalisation et diminue la récurrence des chutes grâce à des exercices spécifiques.

Prévenir une chute, c'est apprendre à en reconnaître les paramètres : se déplacer mieux, s'asseoir et se lever en confiance, apprivoiser le sol. C'est aussi agir pour modifier ses défauts : s'exercer, se concentrer et comprendre ! En somme, il faut apprendre à adopter un comportement préventif. Tous les aspects de l'équilibre sont abordés. L'objectif est de donner suffisamment d'outils et de confiance à chaque personne. Si une chute devait malgré tout survenir, les ateliers auront enseigné au bénéficiaire les bons réflexes à adopter pour en diminuer les conséquences.

OBJECTIFS

- Stimuler les facteurs moteurs de l'équilibre
- Optimisation de la marche : hauteur du pas, longueur du pas, précision du pas
- Activer les chaînes musculaires permettant de se relever correctement du sol
- Activer les réflexes de protection en cas de chute
- Reprise de confiance en soi

THEMES GENERAUX ABORDES

- Souplesse : mobilisation des articulations concernées
- Résistance : exercer la capacité musculaire à se relever du sol dans la meilleure position
- Lecture du terrain : savoir reconnaître un danger, appréhender un obstacle
- Prévention des comportements et éléments à risque
- Aisance au sol : améliorer le déplacement au sol

PUBLIC CONCERNE

- Toutes personnes âgées de 55 ou plus, quel que soit son régime de retraite ou protection sociale, vivant à domicile ou exceptionnellement en institution.

MODALITES

- Effectif : groupe de 10 à 15 personnes
- Fréquence : cycle de 20 séances à raison d'une séance par semaine
- Durée : 1 heure par séance
- Coût : 20€ par personne pour l'ensemble des séances

CONTACT

ASEPT du Limousin

05.55.49.85.57

www.asept-limousin.fr

contact@asept-limousin.fr

