

# DES ATELIERS AGRÉÉS ET RECONNUS

Les chutes touchent plus de deux millions de personnes chaque année. Elles ont des causes multiples et peuvent engendrer des lésions graves.

Maintenir une activité physique chez les personnes âgées est un moyen de diminuer la gravité des chutes et de préserver leur autonomie.

Les Ateliers Équilibre 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 soutenues par l'Agence Régionale de Santé du Poitou – Charentes.

Une participation de 20 € sera demandée à chaque participant.

## RENSEIGNEMENTS

Réunion d'information  
Mercredi 16 décembre 2020

14 h

Salle de la Maison du temps libre  
Rue des Cèdres



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Contact animatrice:

06 86 75 47 82

# L'équilibre

## OÙ EN ÊTES-VOUS ?

en Vienne



### EPGV

Comité Départemental  
Vienne



Label  
Qualité Club  
Sport Santé



E.P ET GYM DE  
VOUNEUIL SOUS BIARD  
AO#6032

2019-2023

EPGV

# POURQUOI PARTICIPER AUX ATELIERS ÉQUILIBRE ?

## 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 formés et expérimentés

sont à votre disposition pour  
vous proposer

**UN PROGRAMME  
PERSONNALISÉ**

# COMMENT SE DÉROULE UN ATELIER ?

Destiné aux personnes de 65 ans et plus ou à quiconque souffrant de troubles de l'équilibre.

## ➔ Une évaluation personnalisée

Permettant de proposer un programme adapté à chaque personne

## ➔ Dix séances

Collectives d'une heure d'exercices:  
Équilibre sur les plots, les cerceaux (posés au sol) à enjamber, parcours avec des obstacles .....

## ➔ Une évaluation personnalisée

A l'issue de l'atelier pour mesurer les progrès de chacun.

# QUELS EN SONT LES RESULTATS ?



**PLUS D'AISANCE,  
PLUS DE SÉCURITÉ,  
PLUS D'INDÉPENDANCE,  
PLUS DE LIBERTÉ !**

◆ 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 chutes de  
**2/3**  
après participation à un atelier.