

TÉMOIGNAGES D'ANCIENS PARTICIPANTS...

« les ateliers ont changé ma vie »

« j'ai fait de belles rencontres »

« je n'ai plus peur de tomber »

« l'animateur a pris soin de nous »

« très bonne ambiance »

« j'ai repris confiance en moi et sors plus qu'avant »



RENSEIGNEMENTS
➤ INSCRIPTIONS

04 56 49 77 84 <

geriatrie.atelier.equilibre@ch-annecygenevois.fr

référence interne 0166



ATELIERS ÉQUILIBRE SÉNIORS

Améliorez votre équilibre

Restez en forme

Reprenez confiance en vous

Gardez votre autonomie

Adoptez une activité physique



N'ayez plus peur des chutes
et gardez l'équilibre

➤ INSCRIPTION

04 56 49 77 84 <

geriatrie.atelier.equilibre@ch-annecygenevois.fr



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
des accidents de la vie courante recensés aux urgences ?

- 30% 70% 90%

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>