Séniors

PREVENTION DES CHUTES

Kézako ?

Un programme de 24 séances sur 3 mois

- Evaluation des capacités physiques (1ère semaine)
- Séances d'activité physique adaptée (2h/semaine)
- Séances d'éducation pour la santé (1h/semaine)

Pour qui ?

Séniors

- Pour les personnes de plus de 60 ans
- Pour les aidants familiaux
- Des personnes n'ayant jamais chuté mais ayant des troubles de l'équilibre

Les recommandations

Prévenir les chutes

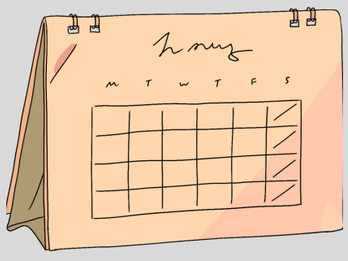
- Une évaluation des capacités physiques
- 2h30 à 5h d'activités modérées par semaine
- L'activité physique doit être régulière pour avoir un effet bénéfique sur la santé

Les bienfaits

Maintenir son autonomie

Les résultats montrent que les programmes associant la marche, le travail de l'équilibre et le renforcement musculaire, pratiqués en groupe, diminuent le taux de chutes de 29 % et le risque de chuter de 15 %

Villecomtal



Les mardis à 14h30 (2h)
Les vendredis à 16h (1h)

Hygiénavie
Sport Santé Bien-être

INFORMATIONS

Nauviale 12330
77 rue Jean Forestier
05.65.60.71.34
cg.hygienavie@gmail.com
www.hygienavie.fr

PROTOCOLE PREVENTION DES CHUTES

Evaluer pour prévenir : réalisation de 2 bilans

Tests d'équilibre/posture/motricité
Evaluation du lien social
Evaluation du risque de chute

Stimulation motrice : 24 séances d'activité physique adaptée

Renforcement musculaire
Marche
Travail d'équilibre

Eveil cognitif : 12 séances d'éducation pour la santé

Différents thèmes : L'alimentation / Le sommeil / Le stress / La chute / L'habitat / Les bienfaits de l'activité physique / L'estime de soi

Dates :
Du 08/04 au 27/06 2025

Lieu :
Maison de Santé Villecomtal

Tarif :
15€ d'adhésion à Hygiénavie

Intervenantes :

Une enseignante en activité physique adaptée,
une kinésithérapeute,
une diététicienne ,
une orthopédiste et une esthéticienne