

Atelier collectif Garder son équilibre Prévenir les chutes



Objectif : sensibiliser à la prévention des chutes

- acquisition de connaissances
- reprise de confiance pour maintenir un niveau d'activité satisfaisant
- incitation au changement, adaptation des habitudes de vie, du logement
- orientation, conseils pour les mises en pratique individuelles durables



Public : atelier ouvert à toute personne de plus de 70 ans

- ou de moins de 70 ans et présentant une incapacité et un risque particulier de chute
- ou étant en situation d'aïdant

4 séances thématiques de 2H (programme modulable)

- Des expériences aux connaissances
- Prise de conscience corporelle : les appuis, l'équilibre, le relevé du sol
- Découverte de l'activité physique adaptée, de l'intérêt de bouger
- Une alimentation adaptée à l'âge
- Un logement adapté pour l'autonomie et la sécurité

Des compétences paramédicales coordonnées pour un enjeu de santé

- Ergothérapeute
- Psychomotricienne
- Enseignante en Activités Physiques Adaptées
APA
- diététicienne



Pour chaque séance de 2H

- 10 participants maximum
- 2 professionnel.les

Méthode

La mise à jour des connaissances s'appuie sur les échanges à partir des expériences partagées, des diaporamas, des quiz, des mises en mouvement.

Chaque personne participe selon ses moyens, ses envies.

Séance 1 : des expériences aux connaissances

- Partir des expériences personnelles pour identifier les facteurs de risques, prendre la mesure du risque, de ses conséquences
- Tester ses capacités physiques : équilibre, force musculaire...

Animée par une **ergothérapeute** et une psychomotricienne

Séance 2 : prise de conscience corporelle, confiance et sécurité

- Les appuis, l'équilibre
- Les repères sensoriels
- Les risques de déséquilibre : les changements de position
- Le relevé du sol en sécurité

Animée par une **psychomotricienne** et une enseignante APA

Séance 3 : activités physiques adaptées et comportement sécuritaire

- Mettre en pratique des exercices d'assouplissement, de musculation, d'équilibre
- Eviter les situations à risque au quotidien

Animée par une **enseignante APA**, et une **ergothérapeute**

Séance 4 : accessibilité et sécurité du logement Alimentation adaptée à l'âge

- L'accessibilité dans chaque pièce et le choix des aides techniques
- Connaître les recommandations alimentaires

Animée par une **ergothérapeute** et une diététicienne