

ATELIER EQUILIBRE

JUGEALS-NAZARETH



Avec le programme « **Equilibre en Bleu** », venez apprendre à mieux vous déplacer et à renforcer votre capacité musculaire et osseuse, pour préserver votre capital santé.



EN PRATIQUE

- 20 séances de 1 heure
- 1 séance par semaine
- **INSCRIPTION OBLIGATOIRE**
au 05.55.49.85.57

1ère séance le :

Mardi 13 septembre
De 09h30 à 10h30

**Salle au sous sol – Salle Jean
Moulin**
Route du stade
19500 JUGEALS-NAZARETH

POUR PLUS D'INFORMATIONS

Contactez l'ASEPT au 05.55.49.85.57

Visitez le site internet www.asept-limousin.fr

Découvrez les ateliers en image sur YOUTUBE en tapant « ASEPT LIMOUSIN »

Suivez toutes nos actualités via notre page Facebook : ASEPT du Limousin

Association de Santé d'Education et de Promotion de la Santé sur les Territoires du Limousin

Immeuble MSA - Impasse Sainte Claire Téléphone : 05 55 49 85 57
87041 LIMOGES CEDEX 1



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.

Conséquences : fractures, hospitalisation, récupération...

Les ateliers **Equilibre en bleu** peuvent réduire le risque des chutes de 17% et le risque de fracture de 20 à 40%.

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.

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.

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 du sol
- Activer les réflexes de protection en cas de chute
- Reprise de confiance en soi

Thèmes Généraux Abordés

- 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

Coût

20€ par personne pour l'ensemble du programme (soit 1€ la séance)

Ateliers organisés et animés par



ATELIER EQUILIBRE

JUGEALS-NAZARETH



Avec le programme « **Equilibre en Bleu** », venez apprendre à mieux vous déplacer et à renforcer votre capacité musculaire et osseuse, pour préserver votre capital santé.



EN PRATIQUE

- 20 séances de 1 heure
- 1 séance par semaine
- **INSCRIPTION OBLIGATOIRE**
au 05.55.49.85.57

1ère séance le :

Mardi 13 septembre
De 09h30 à 10h30

**Salle au sous sol – Salle Jean
Moulin**
Route du stade
19500 JUGEALS-NAZARETH

POUR PLUS D'INFORMATIONS

Contactez l'ASEPT au 05.55.49.85.57

Visitez le site internet www.asept-limousin.fr

Découvrez les ateliers en image sur YOUTUBE en tapant « ASEPT LIMOUSIN »

Suivez toutes nos actualités via notre page Facebook : ASEPT du Limousin

Association de Santé d'Education et de Promotion de la Santé sur les Territoires du Limousin

Immeuble MSA - Impasse Sainte Claire Téléphone : 05 55 49 85 57
87041 LIMOGES CEDEX 1



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.

Conséquences : fractures, hospitalisation, récupération...

Les ateliers **Equilibre en bleu** peuvent réduire le risque des chutes de 17% et le risque de fracture de 20 à 40%.

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.

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.

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 du sol
- Activer les réflexes de protection en cas de chute
- Reprise de confiance en soi

Thèmes Généraux Abordés

- 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

Coût

20€ par personne pour l'ensemble du programme (soit 1€ la séance)

Ateliers organisés et animés par

