

Seniors : des ateliers pour prévenir les risques de chute

PAYS DE GEX / PAYS BELLEGARDIEN

Développés par la "filiale gérontologique Annecy-Rumilly-St Julien-Pays de Gex et Bellegarde" et portés par le Centre hospitalier Annecy Genevois (Change), des ateliers d'équilibre de proximité pour les seniors sont organisés sur le territoire, dès le mois de septembre jusqu'en juin 2020.

Objectif : prévenir et diminuer le risque de chute grâce à un programme spécifique favorisant l'entretien de l'équilibre et l'envie de bouger.

On y apprend quoi ?

Durant ce programme, nos seniors apprendront la conservation de la souplesse et de la tonicité musculaire afin de préserver une autonomie maximale et des déplacements en confiance ; le développement de l'équilibre et l'automatisation des réflexes d'évitement de la chute ; l'acquisition de techniques de redressement et d'accroupissement en toute sécurité ; l'acceptation de la chute comme un élément possible de la vie pour minimiser son impact psychologique. Enfin, les seniors seront sensibilisés aux

différents facteurs de risques de chute : alimentation, médicaments, environnement, lien social...

C'est pour qui ?

Ces ateliers s'adressent à toutes les personnes à partir de 60 ans, qui ont déjà été confrontées à une chute ou bien qui ressentent le besoin de renforcer leur équilibre ou encore qui désirent reprendre une activité physique, dans un cadre adapté. Ces personnes doivent compléter un dossier de renseignements administratifs et médicaux, permettant à l'animateur de mieux connaître ses participants. Elles doivent aussi se munir d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique des ateliers d'équilibre et d'une attestation de responsabilité civile.

Comment ça se passe ?

Les ateliers d'équilibre sont conduits par des professionnels de la santé et du sport (kinésithérapeutes, éducateurs sportifs, professeurs d'activités physiques adaptées, diététiciennes, ergothérapeute) qualifiés et formés à cette animation particulière. Chaque atelier peut accueillir entre 10 et 16 personnes, en fonction de la capacité de la salle.



Un exemple d'atelier.

Informations pratiques :

- **Bellegarde** : au centre Jean-Vilar, le lundi de 9h30 à 11h.
 - **Divonne** : à la salle des Myosotis, le vendredi de 14h30 à 16h.
 - **Ferney-Voltaire** : à la salle Florian, le mercredi de 14h30 à 16h.
 - **Gex** : à la MJC, le mardi de 14h à 15h30.
 - **Prévessin-Moëns** : à la maison des familles, le mardi de 14h30 à 16h.
 - **Saint-Genis-Pouilly** : à la salle de la Diamanterie, le mercredi de 14h30 à 16h.
- Les inscriptions à ces ateliers sont ouvertes jusqu'au mois de septembre. Inscriptions par téléphone au **04 50 33 36 10**.