

R

Résultats des ateliers en Bretagne :

- amélioration de l'équilibre : réduction du taux de survenue des chutes de 2/3 après participation à un atelier*
- meilleure capacité à se relever
- reprise d'activité physique par 1/3 des participants après un atelier**
- confiance en soi
- 90 % des bénéficiaires globalement satisfaits de l'atelier**

*¹ Évaluation de l'efficacité des programmes de prévention des accidents de la vie courante Cabinet ICÔNES 05/2005

**² Évaluation du programme CATAYS Conseil 02/2008.

Gardez un **équilibre** de qualité !

Partenaire à contacter

Actimut
Maguelonne VALLEE
 Animatrice en Activité Physique Adaptée

06 07 08 58 51

Photo: M. Vallee - Actimut



**Vous êtes retraité(e)
 vous vivez à domicile,
 la chute vous concerne
 prévenez-la !**

Le programme Bretagne Équilibre



Piloté et coordonné par l'Assurance Maladie et l'Assurance Reetraite, le programme Bretagne Équilibre regroupe 7 partenaires qui proposent près de chez vous :

- des conférences,
- des ateliers pratiques,
- des conseils (aménagement du logement, nutrition, activité physique) destinés aux retraités mais aussi à leur entourage et aux professionnels de santé depuis 1999,

Ainsi plus de 1 160 ateliers et 30 formations d'animateurs ont été réalisés dans les quatre départements bretons.

13 500 retraités ont bénéficié de ces actions.

Un quart des Bretons (environ 600 000 personnes) a plus de 60 ans.

La chute est parfois grave (fracture, hospitalisation, décès).

C'est bien souvent à cause d'une chute que l'on est obligé de quitter son domicile ou que l'on perd son autonomie.

En complément de la prise en charge médicale, la prévention est efficace pour lutter contre les chutes.



Pourquoi participer à un atelier ?

- pour mieux connaître mes capacités
 - pour améliorer mon équilibre
 - pour apprendre à me relever en toutes circonstances
 - pour reprendre confiance en moi
- le tout dans une ambiance conviviale.

L'animation est confiée aux professionnels d'éducation physique ou aux kinésithérapeutes formés à la prévention des chutes.

En pratique :

Une séance d'essai gratuite comprenant le dépistage des personnes présentant un risque de chute.

Un programme d'une durée de 8 à 15 heures réparties en séances hebdomadaires.

Des tests et des exercices adaptés à chacun :

- travail de l'équilibre,
- stimulation sensorielle
- évolution au sol
- techniques pour se relever
- coordination...

Des exercices personnalisés à faire chez soi.

Ce programme est financé par l'Assurance Maladie et une participation de 15 € est demandée à chaque participant.