

PREVENTION DES CHUTES

Kézako ?

Un programme d'éducation en santé

- Evaluation des capacités physiques en début et fin de programme
- Séances d'activité physique adaptée (1h/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 %



MARCILLAC
Salle du dojo



**Les mardis de 14h à 16h
+ quelques séances de marche
en autonomie**

PROGRAMME D'EDUCATION EN SANTE 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 : 12 séances d'activité physique adaptée

Renforcement musculaire

Marche

Travail d'équilibre

Eveil cognitif : 12 séances d'éducation pour la santé

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

Dates :
Du 10/03 au 26/05
2026

Tarif :
20€ d'adhésion
à Hygiénavie

Intervenantes :

Une enseignante en activité
physique adaptée,
une kinésithérapeute,
une naturopathe,
une orthopédiste.

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



Inscriptions auprès de
Hygiénavie : 05 65 60 71 34
ou inscriptions auprès de
Marie Riols, coordinatrice de la
Maison de santé de Marcillac
06 42 96 98 59