Association santé éducation et prévention sur les territoires
ASEPT Normandie

BOUGEZ SANS CHUTER
MAISON SÉCURISÉE



ASEPT Normandie

37 rue de Maltot
14000 CAEN

02 31 25 38 31
contact@aseptnormandie.fr

Réunion de sensibilisation : Bougez sans chuter, maison sécurisée

Présentation

Les risques de chutes augmentent avec l'âge. Après 65 ans, 1 personne sur 3 est victime d'une chute et ce chiffre atteint 50% après 80 ans.

Les chutes sont la 1ère cause de décès accidentel après 65 ans et représentent 10% des décès entre 70 et 80 ans. Elles entraînent près de 130 000 hospitalisations par an et créent souvent une diminution physique avec un repli sur soi impactant directement l'autonomie et la vie sociale des séniors.

Elles sont souvent dues à une diminution de la force musculaire, des troubles de l'équilibre et une réduction des réflexes posturaux. L'évaluation de l'équilibre et la pratique d'exercices adaptés permettent de réduire considérablement ces risques, tout comme l'aménagement du domicile.

Quels sont les objectifs ?

Cette action se compose d'une réunion de sensibilisation et d'un atelier ludique de 5 séances collectives de 2 heures à destination des séniors retraités (à partir de 55 ans) pour parcourir les aménagements du logement à travers des jeux de réflexion (sous forme d'**escape game**) et pratiquer des exercices d'**équilibre**.

Réunissant 6 à 12 participants, ces séances permettent de nombreuses choses :

- Évaluer les capacités d'équilibre (statique et dynamique) et de marche
- Présenter et faire pratiquer des exercices spécifiques
- Améliorer l'équilibre et renforcer les muscles stabilisateurs
- Encourager l'adoption de bonnes pratiques
- Sensibiliser à l'aménagement du logement
- Autoanalyser l'environnement du domicile

Pour tous renseignements

L'ASEPT Normandie est joignable du lundi au vendredi, de 9h30 à 16h00
Fermé le samedi, dimanche et jours fériés

ASEPT Normandie
02 31 25 38 89
contact@aseptnormandie.fr

www.asept-normandie.fr
www.pourbienvieillir.fr

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre des conférences des financeurs de la perte d'autonomie des personnes âgées du Calvados, de l'Eure, de la Manche, de l'Orne et de la Seine-Maritime