Une action en partenariat avec :

le Comité Départemental d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire de la Loire

Pour tout contact:

Ann-Charlotte DURAFFOURG

06 34 12 67 90

Elisabeth CHOUVELON





# PREVENTION DES CHUTES

Une initiative MSA

ardechedromeloire.msa.fr







## LA PREVENTION DES CHUTES, C'EST QUOI?

Une action de prévention pour retrouver aisance, confiance et sécurité. Une solution active pour un meilleur confort de vie!

#### Pour qui?

Toute personne de 55 ans et plus, quelque soit son régime de protection sociale.

## Pourquoi?

L'équilibre s'altère avec l'âge, ce qui rend plus difficile l'adaptation aux situations de la vie quotidienne.

Parce que le risque de chute augmente avec l'âge.

## COMMENT SE DEROULE UN ATELIER?

#### Des exercices spécifiques pour :

- Prévenir la perte d'équilibre :
  - \* stimuler la vue, l'ouïe, le toucher,
  - \* apprendre à respirer,
  - \* savoir se relaxer,
  - \* acquérir un meilleur maintien,
  - \* réagir rapidement ...
- Développer des automatismes pour éviter la chute (acquérir des réflexes).

## 12 séances comportant :

- Des tests individuels de progression
  - \* au démarrage de l'action
  - \* à la fin de la session
- Des séances hebdomadaires animées par une animatrice du CDEPGV de la Loire, formées à la méthode





## LE COUT

séances gratuites

