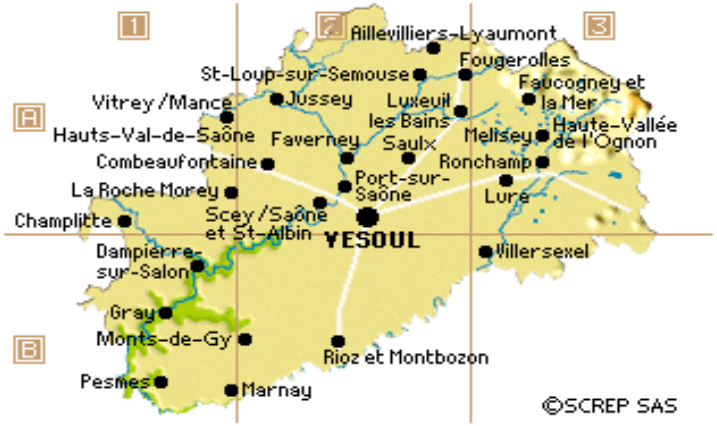

PREVENTION DES CHUTES

NUTRITION

AIDE AUX AIDANTS FAMILIAUX

SANTE GLOBALE

MEMOIRE

DIVERS

ACTEURS ET ACTIONS EN MATIERE DE PRESERVATION DE L'AUTONOMIE DES PERSONNES AGEES EN HAUTE SAONE

PREVENTION DES CHUTES

Organismes proposant l'action	Coordonnées de la (ou les) personne(s) à contacter	Lieux (se renseigner auprès de la personne contact)	Description de l'action
PROFESSION SPORT 70	Karine TISSOT 03 84 97 03 41 ps70.karine@wanadoo.fr	Haute-Saône Le CODES (Comité Départemental d'Education pour la Santé) de Haute-Saône assure la promotion du programme Equilibre.	**L'EQUILIBRE, OU EN ETES-VOUS ? Des ateliers pour prévenir les chutes chez les personnes âgées** Objectifs . réassurer la stabilisation posturale et prévenir la perte d'équilibre . diminuer l'impact psychologique de la chute, en apprenant aux personnes de plus de 55 ans à se relever . améliorer l'insertion sociale des personnes âgées Public ciblé 10 à 14 personnes de 55 ans ou plus, résidant à domicile (autonomes) ou en établissement d'hébergement Déroulement/démarche Un atelier Equilibre comprend 12 séances et se déroule sur une période d'environ trois mois : - une séance de test d'aptitude à l'équilibre afin d'adapter les exercices en fonction des capacités de chacun - dix séances collectives d'activités physiques variées, basées sur la pédagogie différenciée, à raison d'une heure par semaine. Au cours de ces séances, des exercices personnalisés, individualisés sont proposés à chaque personne âgée en vue d'une pratique quotidienne - une séance de tests à la fin des des dix séances pour mesurer l'évolution. L'atelier est conduit sous la responsabilité d'un animateur ayant reçu une formation spécifique mise au point par les partenaires.Une formation initiale est nécessaire pour y accéder (diplômes de l'animation physique avec expérience justifiée d'animation du public senior ou diplômes des professions de santé justifiant d'une expérience d'animation physique du public senior). ***Comité de pilotage :*** *Cram Bourgogne Franche-Comté, Centre gérontologique de Champmaillot (CHU Dijon), Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports (DRJS) de Bourgogne, Mutualité Française Bourgogne, Drass de Bourgogne.* ***Formation :*** *Comités régionaux de la FFEPGV (Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire) de Bourgogne et de Franche-Comté.*

PREVENTION DES CHUTES

Organismes proposant l'action	Coordonnées de la (ou les) personne(s) à contacter	Lieux (se renseigner auprès de la personne contact)	Description de l'action
ASSOCIATION S.I.E.L. BLEU Sport, Initiative Et Loisirs Bleu	Monsieur Allan CASTELLETI, coordonnateur de l'antenne Franche-Comté 12 rue Georges Pompidou 70000 PUSEY tel : 03 84 75 36 43 e-mail : siel.bleu-allan@caramail.com GROUPE SIEL Bleu 42 rue de la Krutenau 67000 STRASBOURG tel 03 88 32 48 39 site internet : www.sielbleu.org	HAUTE-SAONE	**ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES ADAPTEES AUX SENIORS ET AUX PERSONNES PORTEUSES D'UN HANDICAP** prévention des chutes; gymnastique prévention santé; gymnastique sur chaise; gymnastique spécifique du parkinsonien; gymnastique spécifique alzheimer, personnes désorientées; gymnastique intergénération **RETROUVER CONFIANCE EN SON CORPS, SE DECOUVRIR A TRAVERS UNE NOUVELLE ACTIVITE** marche, relaxation, danse sur chaise, activités du cirque, danse contemporaine, volley assis, jeux collectifs Objectifs : - prévenir les effets négatifs du vieillissement par le maintien et l'amélioration des capacités physiques - oeuvrer pour une meilleure qualité de vie des seniors par leur investissement dans des projets de loisirs actifs - contribuer à lutter contre la solitude des personnes en créant du lien social - faciliter l'accès le plus large possible des seniors à toutes les activités Public ciblé: seniors et/ou personnes porteuses d'un handicap, en établissements, associations ou à domicile. Déroulement/démarche: Animation physique sous forme de séances collectives ou individuelles. Les activités proposées sont adaptées en fonction de plusieurs critères: le niveau d'autonomie des personnes, les pathologies éventuelles, le lieu de l'activité. Possibilité d'activités hebdomadaires, mensuelles, annuelles et de stages courts. *Les intervenants sont diplômés (licence ou maîtrise STAPS mention Activités Physiques Adaptées) et ont suivi une formation interne auprès de l'association S.I.E.L. BLEU.*