

# La chute, on s'en relève...



## Pourquoi...

En France, environ 9 000 personnes de plus de 65 ans décèdent chaque année des suites d'une mauvaise chute. À partir de 65 ans, plus de 30% des personnes feront au moins une chute dans l'année. Certaines chutes peuvent être sans conséquence sur le plan de l'autonomie physique, mais elles sont source d'une perte de confiance en soi. Les personnes n'osent plus sortir et se coupent peu à peu du monde extérieur, diminuent leurs contacts amicaux. Elles sont source d'isolement, puis de perte d'autonomie.



## Contenu...

- ✓ Information autour de conseils sur l'hygiène de vie : aménagement de l'habitat, alimentation, soin du pied... (30mn)
- ✓ Tests d'équilibre afin de prendre conscience de ses capacités physiques et/ou de ses limites. (30mn)
- ✓ Exercices pratiques pour apprendre à se relever une fois que l'on est au sol. (30mn)



## Déroulement...

- ✓ Population cible : personnes âgées de 60 ans et plus
- ✓ Durée : **1h30**
- ✓ Animateur : **un animateur sportif spécialisé seniors**
- ✓ Nombre de participants conseillé : 15 à 20 personnes



## Objectifs...

- ✓ Renforcer la confiance en ses capacités physiques, dédramatiser la peur de tomber, diminuer la gravité des chutes et limiter les hospitalisations liées aux chutes afin de retarder l'entrée dans la dépendance.
- ✓ L'objectif étant de permettre à chacun de vivre autonome le plus longtemps possible à son domicile.