

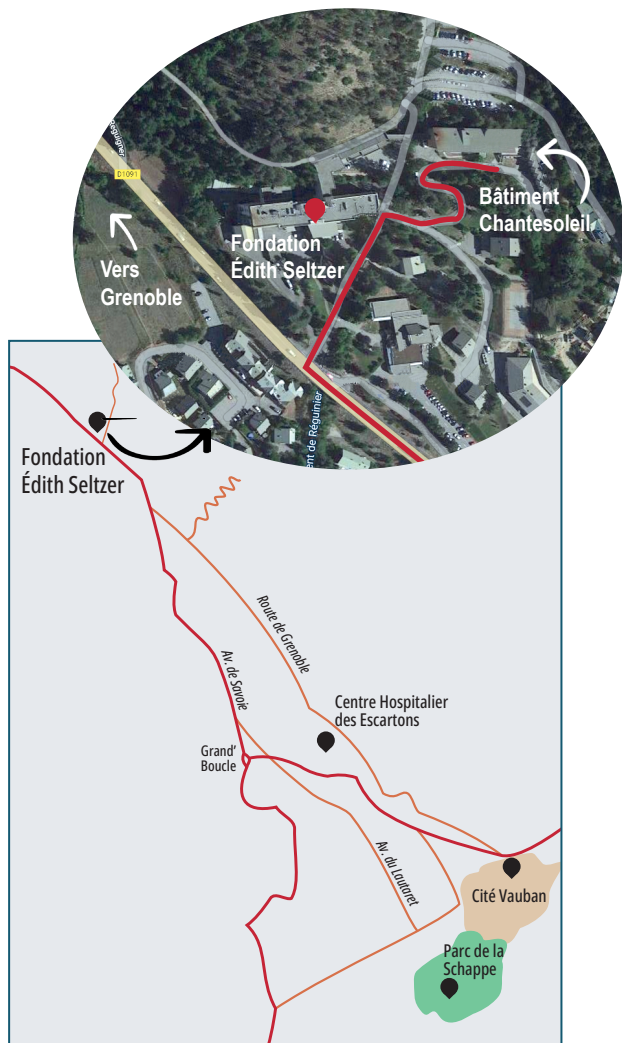
Modalités & Accès

Programmes GRATUITS financés par la Conférence des financeurs.

Les séances se déroulent en petits groupes de 4 personnes.

En cas de difficultés pour vous déplacer, une organisation gracieuse du transport pourra-être mise en place (en taxi), sur demande auprès de l'Infirmière Coordinatrice du programme.

Lieu : Fondation Édith Seltzer - Bâtiment Chantesoleil
118 Route de Grenoble - Briançon



Avril 2023

Fondation Édith Seltzer

Un programme gratuit et complet sur 6 semaines pour vous permettre d'adopter de bonnes habitudes de vie et de renforcer votre confiance en vous.

À l'issue des séances, un compte rendu vous sera remis. Vous pourrez le transmettre à votre médecin référent. En fonction de votre bilan et de vos besoins, des recommandations pourront être faites ainsi qu'une orientation vers un programme d'Éducation Thérapeutique ou vers un programme Sport Santé.

Contactez-nous !

Centre Médical Chant'Ours

Infirmière Coordinatrice du programme

Agnès BLEIN-CANAC

a.blein-canac@fondationseltzer.fr

06 08 55 71 78

www.fondationseltzer.fr



Programme gratuit financé la Conférence des financeurs

Fondation Édith Seltzer

Centre Médical Chant'Ours

Ateliers équilibre et prévention des chutes pour les séniors



Briançon - Hautes Alpes

Pour les séniors de plus de 60 ans du Grand Briançonnais présentant des troubles de l'équilibre ou un risque accru de chute.

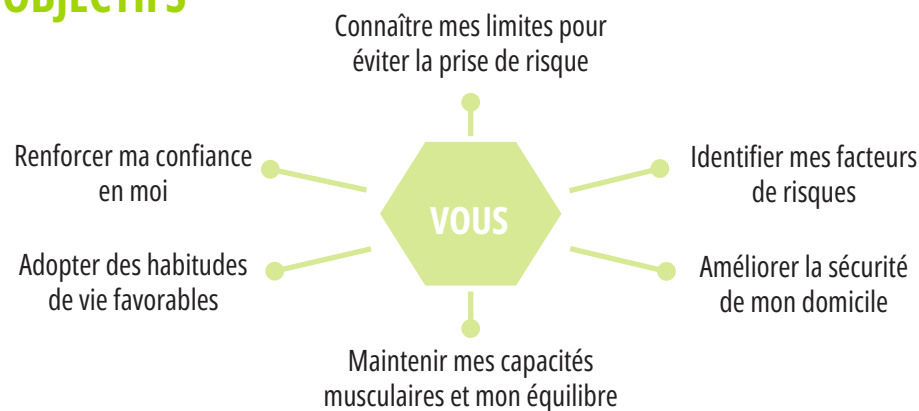
Programme de 14 séances

- ▶ 1 Bilan initial (individuel) pour évaluer votre degré de fragilité et les principaux facteurs de risque
- ▶ 5 séances d'ateliers **Équilibre**
 - Équilibre statique et dynamique
 - Parcours d'obstacles / Marche en terrain irrégulier
 - Parade des chutes et techniques de relevé du sol
 - Conseils sur l'aménagement du domicile
 - Techniques et outils d'accompagnement à la marche
- ▶ 2 séances d'**entraînement virtuel** (simulation visuelle sur console afin d'acquérir des réflexes permettant de prévenir les chutes)
- ▶ 1 atelier **Diététique**
- ▶ 1 atelier **Vie quotidienne**
- ▶ 1 atelier **Vécu et confiance en soi**
- ▶ 2 séances de **Gym Équilibre**
- ▶ 1 Bilan final individuel

L'équipe professionnelle

- ▶ 1 Infirmière Coordinatrice
- ▶ 1 Kinésithérapeute
- ▶ 1 Ergothérapeute
- ▶ 1 Infirmière
- ▶ 1 Enseignant en Activités Physiques Adaptées
- ▶ 1 Diététicienne

LES OBJECTIFS



Programme Printemps 2023

Semaine 1

- ▶ 2/05 - Bilan initial (sur rendez-vous)
- ▶ 3/05 - **Gym Équilibre 1** de 10h30 à 11h30
- ▶ 5/05 - Atelier **Équilibre 1** de 10h30 à 12h

Semaine 2

- ▶ 11/05 - **Gym Équilibre 2** de 10h à 11h
- ▶ 12/05 - Atelier **Diététique** de 9h30 à 10h30
- ▶ 12/05 - Atelier **Équilibre 2** de 10h30 à 12h

Semaine 3

- ▶ 17/05 - Atelier **Équilibre 3** de 13h30 à 15h
- ▶ 17/05 - Atelier **Simulation virtuelle 1** de 15h à 16h
- ▶ 19/05 - Atelier **Vécu et confiance en soi** de 14h30 à 15h30

Semaine 4

- ▶ 22/05 - Atelier **Équilibre 4** de 10h30 à 12h
- ▶ 25/05 - Atelier **Vie quotidienne** de 14h30 à 15h30

Semaine 5

- ▶ 29/05 - Atelier **Simulation virtuelle 2** de 9h30 à 10h30
- ▶ 29/05 - Atelier **Équilibre 5** de 10h30 à 12h

Semaine 6

- ▶ 6/06 - Bilan final (sur rendez-vous)

Programme Automne 2023

Semaine 1

- ▶ 18/09 - Bilan initial (sur rendez-vous)
- ▶ 21/09 - Atelier **Simulation virtuelle 1** de 9h30 à 10h30
- ▶ 21/09 - Atelier **Équilibre 1** de 10h30 à 12h
- ▶ 22/09 - Atelier **Diététique** de 10h à 11h

Semaine 2

- ▶ 25/09 - Atelier **Équilibre 2** de 10h30 à 12h
- ▶ 28/09 - **Gym Équilibre 1** de 10h30 à 11h30

Semaine 3

- ▶ 2/10 - Atelier **Équilibre 3** de 10h30 à 12h
- ▶ 4/10 - Atelier **Vécu et confiance en soi** de 14h30 à 15h30

Semaine 4

- ▶ 9/10 - Atelier **Simulation virtuelle 2** de 9h30 à 10h30
- ▶ 9/10 - Atelier **Équilibre 4** de 10h30 à 12h
- ▶ 9/10 - **Gym Équilibre 2** de 14h30 à 15h30
- ▶ 13/10 - Atelier **Vie quotidienne** de 14h30 à 15h30

Semaine 5

- ▶ 16/10 - Atelier **Équilibre 5** de 10h30 à 12h

Semaine 6

- ▶ 23/10 - Bilan final (sur rendez-vous)