

La Gym Bien Être

Le travail proposé par l'Association Gymnastique Volontaire, permettra de favoriser la stimulation multi-sensorielle au travers d'exercices d'équilibre qui sollicitent la motricité dans son ensemble.

Ces ateliers se veulent à la fois ludiques et fonctionnels.

Objectifs :

- Optimiser les capacités physiques
- Optimiser le potentiel musculaire
- Optimiser l'amplitude articulaire
- Améliorer l'organisation posturale
- Améliorer les coordinations motrices
- Stimulation cognitive

Planning des séances « Gym Bien Être »

Clans

les Lundis de 15h15 à 16h15
Animées par Yanne

Isola

les Lundis de 15h00 à 16h00
Animées par Martine

Saint Etienne de Tinée

Les Mardis de 15h30 à 16h30
Animées par Martine

Saint Sauveur sur Tinée

Les Jeudis de 15h00 à 16h00
Animées par Yanne

Quelques conseils

La chute n'est pas une fatalité. Elle peut être anticipée par :

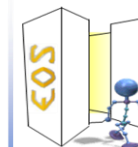
- une alimentation équilibrée
- une pratique physique régulière
- un suivi médical
- le maintien d'un lien social pour éviter l'isolement
- l'aménagement de l'environnement quotidien



5 points de vigilance :

1. Présence d'obstacle dans les lieux de passage
2. Glissade sur des éléments du sol mal fixés ou inadaptés
3. Mauvais éclairage
4. Absence d'éléments facilitant l'équilibre
5. Rangements peu accessibles

La Prévention des Risques de Chute chez les seniors



Centre de santé
ROSSETTI
- Nice -



Conférence des financeurs
de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées



Avec le soutien
du Département des Alpes Maritimes,

L'Association des PEP06,
L'Association Gymnastique Volontaire ,
le CLIC de la Tinée,
les Maisons Du Département de la Tinée,
les Mairies de Saint Etienne de Tinée, d'Isola,
de Saint Sauveur sur Tinée et de Clans,

**Vous proposent une action de sensibilisation sur
le risque de chutes chez les séniors.**



Ce projet va se décliner en deux étapes :

Des évaluations de la marche et de la posture
sur le Tapis GAITRite dans 4 communes de la
vallée de la Tinée (réalisées par le centre de santé
Rossetti)

A l'issue des évaluations, en fonction de vos
résultats, l'Association la Gymnastique de la Tinée
vous propose des ateliers équilibre hebdomadaires

« Gym bien être »

L'évaluation de la marche et de la posture

Le Jeudi 4 Octobre 2018

* **Clans de 9h30 à 12h00**

(salle du Conseil Municipal)

* **St Sauveur de 14h00 à 16h30**

(Maison du Département)

Le Vendredi 5 Octobre 2018

* **St Etienne de Tinée à 9h30 à 12h00**

(Salle des fêtes)

* **Isola à 14h00 à 16h30**

(salle du Conseil Municipal)

Inscription Obligatoire

Après de la Maison du Département

Du mardi au jeudi au 04.89.04.36.10

Le vendredi au 04.89.04.51.46



Tapis de marche de GAITRite

**L' Evaluation est un acte médical
remboursé par la sécurité sociale.**

Pour cela veuillez fournir lors de votre
passage :

- **Une prescription médicale**
- **L'attestation de sécurité sociale**
- **La carte de mutuelle**

