

## 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**

