



ÉQUI'PIED

> LE BUT

Éviter les chutes,
retrouver équilibre et
confiance en soi lors
de ses déplacements
pédestres.

*Programme pris en charge
par la Conférence Territoriale
de l'Autonomie du Gard,
le département du Gard,
l'Interrégime Cap Prévention
Sénior, l'ARS.*

> POUR QUI ?

Personnes de + de 60
ans ayant déjà chuté ou
ayant peur de chuter mais
autonome sur la marche
sans aide extérieure.

> OÙ ?

Salle mise à disposition sur
la commune de déroulement
du programme.

Pour plus de renseignements,
contactez-nous au :
06 59 60 97 41

Acti' Vi' Té

Association loi 1901 à but non lucratif

asso.activite@gmail.com

30100 Alès

 @actionvitalitesante



Acti' Vi Té
Action Vitalité Santé





› COMMENT ?

- Programme de 14 semaines
- 12 séances d'1h/semaine : travail de renforcement musculaire, équilibre, coordination, proprioception, techniques de relevé de chaise et de sol...
- Travail sur la confiance en soi dans les déplacements du quotidien
- Tests physiques individuels initiaux et finaux de 30mn
- Séances à réaliser en autonomie à domicile
- Remise d'un document de recommandations à appliquer dans son quotidien mis au point par un médecin.

› LES BÉNÉFICES

- Prévenir le risque de chute et tous les ennuis de santé qui y sont liés : perte d'autonomie, fractures...
- Prévenir la fonte musculaire
- Améliorer son équilibre, sa coordination
- Connaître les techniques de relevé de chaise et de sol
- Améliorer sa confiance en soi dans les déplacements pédestres



Actif Vi Tê
Actifon Vitalité & Santé

