

Ateliers Equilibres

A destination des retraités gentilléens, les ateliers Equilibres ont pour objectif de maintenir l'autonomie physique, psychique et cognitive des seniors.

- [Prévention des chutes](#)
- [Mémoire](#)
- [Nutrition](#)
- [Marche nordique](#)



Les chutes sont un des facteurs majeurs de la perte d'autonomie. En effet, elles entraînent souvent des blessures et donc des hospitalisations de plus ou moins longue durée qui, une fois de retour au domicile peuvent perturber les habitudes de vie. De plus, la peur de la chute freine les déplacements de certaines personnes qui vont avoir tendance à marcher le moins possible pour éviter les risques de tomber. En revanche, limiter ses déplacements est le principal facteur de perte d'autonomie, il est donc important de maintenir une activité tout en prévenant les chutes.

C'est pourquoi un atelier prévention des chutes a été mis en place à Gentilly. Il est animé par Florent, enseignant en activité physique adaptée qualifié. Les ateliers sont dispensés le mardi matin par créneaux d'1H, à raison d'une séance par semaine. Le cycle dure 12 séances. Entre travail d'équilibre, gymnastique douce, renforcement musculaire et techniques pour se relever du sol, tout est mis en œuvre pour réduire ou prévenir les chutes au quotidien. Pour mieux visualiser, voici [une vidéo représentant l'atelier](#)

L'autonomie n'est pas que physique, il est important de stimuler ses fonctions cognitives à tout âge mais particulièrement chez les seniors qui sont plus sujets au déclin cognitif, en particulier la mémoire, qui est indispensable au quotidien.

Nous proposons donc des ateliers animés par une neuropsychologue de notre association partenaire Brain 'Up (lien du site sur le mot), ces ateliers, sous forme de petits jeux, visent à stimuler et entretenir la mémoire des participants. Ils sont dispensés le jeudi matin par créneau d'1H, à raison d'une séance par semaine. Le cycle dure 11 séances.

L'alimentation est un facteur décisif de la santé, c'est pourquoi il est important de prendre soin de bien choisir les aliments utilisés pour cuisiner et la manière dont on les cuisine qui va jouer sur la santé des seniors, qui va elle-même jouer sur leur autonomie.

Ces ateliers visent à enseigner les principes d'un bon équilibre alimentaire adapté à son âge et à sa condition physique, à déchiffrer les étiquettes des produits alimentaires et à équilibrer ses repas en fonction de son budget. C'est Pierre, diététicien nutritionniste, qui dispense les ateliers le lundi matin par créneau d'1h, à raison d'une séance par semaine. Le cycle dure 10 séances.

La sédentarité, qui correspond à une situation durant laquelle notre dépense énergétique est très faible voire nulle, a un impact majeur sur la santé du public âgé. La peur de la chute, les douleurs articulaires, l'absence d'occupation sont autant de motifs qui peuvent mener ce public à un état sédentaire. La sédentarité augmente le risque de pathologies chroniques telles que le diabète, le cancer, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, etc.

De plus, la sédentarité entraîne une perte de masse musculaire, et cette perte de masse musculaire entraîne la limitation des déplacements, c'est donc un cercle vicieux.

Pour pallier à cela des ateliers de marche nordique ont été mis en place, ils permettent l'amélioration des capacités respiratoires, le maintien des capacités musculaires, la coordination, le développement d'un mode de vie actif, la dépense énergétique en plein air.

Ils sont dispensés le mardi après-midi par créneau d'1h à 1h30, à raison d'une séance par semaine. Le cycle dure 10 séances.

Aurélien, éducateur sportif diplômé, vous accompagnera sur ces ateliers.

Le pôle Prévention et Promotion de la Santé organise ces actions avec le soutien de :

Le pôle Prévention et Promotion de la Santé organise ces actions avec le soutien de :



rgba(255,255,255,1)