



Le programme
Bretagne
Équilibre

La chute vous concerne !
Vous êtes retraité(e),
vous vivez à domicile ou en institution

Vous souhaitez en savoir plus...

S.I.E.L BLEU



CRAM
de Bretagne

UrcaM

Yi
Kind
Ouest
Prévention

TAMM KREIZ

udarpa29

MUTUALITE
FRANCAISE

Partenaires Français 2020
Ouverts pour Tous
Comité régional CRAM Bretagne

Coordonné par l'Assurance maladie, le programme Bretagne Équilibre regroupe six partenaires qui proposent près de chez vous :

- des conférences,
- des ateliers pratiques,
- des conseils
(aménagement du logement, nutrition, activité physique)

destinés aux retraités mais aussi à leur entourage et aux professionnels de santé depuis 1999, ainsi

680 ateliers et

24 formations d'animateurs ont été réalisées dans les quatre départements bretons.

7 000 retraités ont bénéficié de ces actions.



Un quart des Bretons (environ 600 000 personnes) ont plus de 60 ans.

La chute est parfois grave (fracture, hospitalisation, décès).

C'est bien souvent à cause d'une chute que l'on est obligé de quitter son domicile ou que l'on perd son autonomie.



À côté de la prise en charge médicale, **la prévention est efficace pour lutter contre les chutes.**

Pourquoi participer à un atelier ?

- pour mieux connaître mes capacités
- pour améliorer mon équilibre
- pour apprendre à me relever en toutes circonstances
- pour reprendre confiance en moi

le tout dans une ambiance conviviale.

L'animation est confiée aux professionnels d'éducation physique ou aux kinésithérapeutes formés à la prévention des chutes.



En pratique :

Programme d'une durée de 12 heures réparties en séances hebdomadaires.

Tests et exercices adaptés à chacun :

- travail de l'équilibre,
- stimulation sensorielle
- évolution au sol
- techniques pour se relever
- coordination...

Exercices personnalisés à faire chez soi

Ce programme est financé par l'Assurance maladie et une participation de 15 € est demandée à chaque participant.



Résultats des ateliers en Bretagne :

- amélioration de l'équilibre : réduction du taux de survenue des chutes de $2/3$ après participation à un atelier*
- meilleure capacité à se relever
- reprise d'activité physique par $1/3$ des participants après un atelier*
- confiance en soi

*Évaluation de l'efficacité des programmes de prévention des accidents de la vie courante
Cabinet ICÔNES 05/2005

Gardez
*un équilibre
de qualité*



Partenaire à contacter

