



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

# BOUGER POUR GARDER MON ÉQUILIBRE



**GRATUIT  
SUR  
INSCRIPTION**



**DU 07 AVRIL  
AU 30 JUIN  
2025**

**de 14h00 à 15h00**  
Séance ergothérapie  
de 14h00 à 17h00



**Maison de Garéoult**  
Place Charles de Gaulle  
**GAREOULT**



Inscription, renseignements :  
**Service Cohésion Sociale**  
**Tél. 04.94.77.54.92**



## **ATELIER DE PRÉVENTION DES CHUTES**

- Entretien de son équilibre
- Pratiquer des exercices adaptés
- Partager un moment de convivialité

Atelier de 12 séances hebdomadaires

#BienVieillir



**Nos partenaires :**

Avec le soutien de la



## ATELIER « EQUILIBRE ERGO »

La commune de Garéoult vous propose en partenariat avec la Mutualité Française, un atelier « Equilibre Ergo » qui se compose en 12 sessions de 1h00.

### Le contenu :

Aujourd'hui en France, 1 personne sur 3 de plus de 65 ans a chuté et 40 % d'entre elles basculent dans la dépendance.

Préoccupation de santé publique, les chutes sont les premières responsables de la perte d'autonomie et de l'hospitalisation des plus de 65 ans.

Les chutes ne sont pas liées à une cause précise mais à une combinaison de facteurs :

- Physiologique : le vieillissement de la personne,
- Psychologique : perte de confiance en soi, environnemental : trottoirs, marches, sols glissants

La prévention des risques de chutes passe par des exercices de stimulation du système d'équilibre et des réflexes parachutes. Les éléments clés pour retarder l'apparition de ces phénomènes sont :

- La réadaptation musculaire et respiratoire,
- Le travail de l'équilibre,
- L'apprentissage du lever

L'atelier est composé d'exercices pratiques de mise en situation d'équilibre et d'activités physiques ou motrices, d'un programme personnalisé de progression, de conseils pratiques pour l'aménagement de l'environnement et du rythme de vie.

Aucune aptitude physique particulière n'est requise hormis l'approbation de votre médecin traitant.

### Les dates :

- |                              |                                    |
|------------------------------|------------------------------------|
| ▪ Lundi 7 avril de 14h/16h   | ▪ Lundi 2 juin de 14h /15h         |
| ▪ Lundi 14 avril de 14h /15h | ▪ Lundi 16 juin de 14h / 15h       |
| ▪ Lundi 28 avril de 14h/ 15h | ▪ Lundi 23 juin de 14h / 15h       |
| ▪ Lundi 5 mai de 14h / 15h   | ▪ Lundi 30 juin de 14h / 16h       |
| ▪ Lundi 12 mai de 14h /15h   | ▪ Lundi 26 mai (Ergo) de 14h / 17h |
| ▪ Lundi 19 mai de 14h/ 15h   |                                    |

Le lieu : Maison de Garéoult – Place du Général de Gaulle - Garéoult

## ATELIER « EQUILIBRE ERGO »

### FICHE D'INSCRIPTION

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Sexe :  Féminin  Masculin

Adresse complète : .....

.....

.....

Téléphone fixe : ..... Mobile : .....

Email : .....

Je m'engage, par mon inscription à cet atelier, à suivre **toutes les séances prévues.**

Signature

Fiche d'inscription à retourner à l'hôtel de ville – 16 place de la Mairie – 83136 GAREOULT ou par mail sur [cohesion-sociale@gareoult.fr](mailto:cohesion-sociale@gareoult.fr)

*Les informations recueillies sur ce formulaire sont récoltées et utilisées par la ville de Garéoult uniquement pour l'organisation des ateliers à destination des séniors.*

*Elles sont conservées selon les durées en vigueur conformément au Règlement (UE) 2016/679 du Parlement européen relatif à la Protection des Données Personnelles. Vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données qui vous concerne et les faire rectifier en contactant : [infolib@gareoult.fr](mailto:infolib@gareoult.fr)*