

**Briançon, le 2 avril 2024**

## **Communiqué de presse**

### **Ateliers Équilibre et Prévention des chutes pour les + de 60 ans proposés par le Centre médical Chant'Ours de la Fondation Édith Seltzer à Briançon**

*Un programme gratuit et complet sur 6 semaines pour permettre aux personnes de + de 60 ans d'adopter de bonnes habitudes de vie et de renforcer leur confiance en eux. La finalité de ce programme vise à diminuer la fréquence, le risque et la gravité des chutes tout en travaillant également sur leur dédramatisation. Ces ateliers doivent permettre aux personnes de préserver leur qualité de vie mais également de maintenir leur lien social.*

*1 session au Printemps 2024 : du 6 mai au 6 juin 2024 - Inscriptions ouvertes jusqu'au 30 avril 2024*

### **Un programme gratuit et complet sur 6 semaines (14 séances)**

Ce programme proposé par le Centre médical Chant'Ours est financé par la Conférence des financeurs. Les séances se déroulent en petits groupes de 6 personnes. En cas de difficultés pour se déplacer, une organisation gracieuse du transport pourra-être mise en place (en taxi). Les personnes de plus de 60 ans du Grand Briançonnais présentant des troubles de l'équilibre ou un risque accru de chute représentent le public ciblé.

Les objectifs sont multiples : Renforcer la confiance en soi / Connaître ses limites pour éviter la prise de risque / Identifier les facteurs de risque / Améliorer la sécurité du domicile / Maintenir ses capacités musculaires et son équilibre / Adopter des habitudes de vie favorables (alimentation, aides techniques...).

Le programme : un **bilan initial** individuel pour évaluer le degré de fragilité de la personne et les principaux facteurs de risque, cinq séances d'**ateliers équilibre**, deux séances d'**entraînement virtuel**, un atelier **diététique**, un atelier **vie quotidienne**, un atelier **vécu et confiance en soi**, deux séances de **gym équilibre** et un **bilan final** individuel.

À l'issue des séances, un compte rendu est remis au participant. Il pourra être transmis au médecin référent. En fonction du bilan et des besoins, des recommandations pourront être faites ainsi qu'une orientation vers un programme d'Éducation Thérapeutique ou vers un programme Sport Santé.

# Fondation Edith Seltzer

L'équipe du programme est constituée de professionnels : 1 Infirmière Coordinatrice, 1 Kinésithérapeute, 1 Ergothérapeute, 1 Infirmière, 1 Enseignant en Activités Physiques Adaptées et 1 Diététicienne.

## **Renseignements & Inscription**

**Agnès BLEIN-CANAC, Infirmière Coordinatrice du programme**

**06 08 55 71 78 ou 06 08 58 99 76 - [a.blein-canac@fondationseltzer.fr](mailto:a.blein-canac@fondationseltzer.fr)**

## **Contact presse**

Léa CARMONA, Chargée de communication

04 92 25 58 48 | [communication@fondationseltzer.fr](mailto:communication@fondationseltzer.fr)