

PREVENTION DES CHUTES ET AMELIORATION DE L'AUTONOMIE DES PERSONNES AGEES

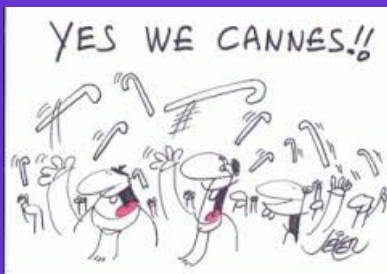
Le club d'AIKIDO de LUZARCHES agit
contre la perte d'autonomie et le risque de
chute liés à l'âge.

La prise en charge physique et psycho-
motrice proposée peut améliorer votre
santé physique et morale.

Venez évaluer vos possibilités puis les
accroître grâce à la pratique de différentes
situations d'Aïkido.

Ainsi, vous lutterez contre la sédentarité,
l'enraidissement et la peur de la CHUTE.

**LA PERTE D'ACTIVITE
N'EST PAS UNE FATALITE.**



**VIEILLIR EN BONNE SANTE
C'EST POSSIBLE !
VOUS POUVEZ AGIR.**

ASL AIKIDO LUZARCHES



PREVENTION DE L'INSTABILITE POSTURALE ET DES CHUTES CHEZ LES SENIORS

**REJOIGNEZ-NOUS
A TOUT MOMENT DE L'ANNEE.**

ASL AIKIDO LUZARCHES
17 AVE DE LA LIBERATION
95270 LUZARCHES

RENSEIGNEMENTS : 06 23 25 83 84

Asl-aikido-luzarches.com

AIKIDO CLUB LUZARCHES

**ACTIVITES PHYSIQUES
ADAPTEES AUX SENIORS,
AUCUNE LIMITE D'AGE.**

PREVENTION DES CHUTES CHEZ LES SENIORS

ENTRETIEN PHYSIQUE PSYCHOMOTEUR



**JAMAL BEL MOKHTAR,
MASSEUR KINESITHERAPEUTE
- BREVET D'ETAT AIKIDO -**

LES CHUTES CHEZ LES SENIORS :

ENJEU SANITAIRE ET SOCIO-ECONOMIQUE.

LARGEMENT ELABORE ET SOUTENU PAR LA
POLITIQUE DE SANTE.

On estime qu'un tiers des personnes de 65 ans et plus vivant à domicile chute chaque année.

Cette proportion augmente avec l'âge, les femmes sont deux fois plus touchées.

Les conséquences sont multiples : Fracture du col du fémur, hospitalisation...

Les répercussions physiques et psychologiques peuvent prendre de sérieuses proportions, ne les sous-estimons pas.



PREMIERE CAUSE DE MORTALITE APRES 65 ANS.

ATTENTION A LA CHUTE.

- PEUR DE TOMBER.
- RESTRICTION VOLONTAIRE DES ACTIVITES.
- BAISSSE DES PERFORMANCES PHYSIQUES.

La réduction d'activité, l'amenuisement de la force musculaire et la perte de confiance en soi entraînent le déclin des capacités fonctionnelles et compromettent le maintien à domicile.

- **2 millions de chutes par an dont 30% à partir de 65 ans.**
- **50% des chutes se répètent entraînant pour moitié des lésions graves.**

Apprenez à chuter sans danger.

- **72%** des chutes ont lieu à domicile (dont **60%** dans les salles de bain et W.C.).
- **80%** à cause d'un mauvais chaussage.
- **50%** des chuteurs conservent une peur de la chute.

13 000 décès chaque année !

CETTE BROCHURE VOUS CONCERNE

Êtes-vous tombé(e) récemment ?

Vous sentez-vous fatigué(e) ou fragilisé(e) ?

Marchez-vous moins vite ?

Eprouvez-vous des difficultés à vous déplacer ?

Avez-vous peur de retomber ?

Avez-vous cessé toute activité sportive ?

DEFINITION DE LA CHUTE

C'est le fait de tomber sur le sol indépendamment de sa volonté et de façon inattendue.

C'est aussi une perte d'équilibre avec difficulté à se rétablir.

REAGISSEZ !

Il est fondamental de développer les facteurs optimisant les qualités d'équilibre et de conserver une aisance de déplacement.

Profitez d'une prévention **nécessaire et performante** dispensée par un **KINESITHEREPEUTE expérimenté et diplômé en AIKIDO**. C'est une activité nouvelle basée sur la rencontre. Comprendre l'équilibre par la pratique du déséquilibre permet d'aller au sol sans se blesser et de se relever .

REPRENEZ CONFIANCE et **RETROUVER DU LIEN SOCIAL !**