

## ACTION SOCIALE

## Nouvel atelier : "Équilibre et prévention des chutes"

*Dans le cadre de sa politique de prévention et dans sa volonté de contribuer au bien-être de ses adhérents, Groupe France Mutuelle vous propose, depuis le 30 janvier 2008, un atelier hebdomadaire d'équilibre et de prévention des chutes, à Paris. Composé de douze séances, cet atelier est organisé en partenariat avec SIEL Bleu, association qui, depuis dix ans, lutte contre les mauvais effets du vieillissement par le maintien et l'amélioration de l'activité physique.*



Is sont déjà 24 de nos adhérents, répartis en deux groupes, à se rendre chaque mercredi matin à cet atelier qui a lieu dans une salle du 11<sup>e</sup> arrondissement parisien. « Pour certains, il s'agit d'une démarche de prévention tandis que d'autres sont confrontés à une sensation de perte d'équilibre dans des contextes précis ou ressentent une anxiété dans leurs déplacements », explique Thomas Le Cam, animateur des deux groupes. Cet atelier "Équilibre et prévention des chutes", précise-t-il, est à la portée de tous, qu'un problème d'équilibre ait été ou non clairement identifié, et qu'aucun matériel ni tenue particulière ne sont requis pour participer à cette activité. Chaque séance, d'une heure, débute en douceur par un échauffement, puis un renforcement de tous les groupes musculaires. L'animateur accompagne ensuite chaque adhérent sur un parcours d'équilibre, différent à chaque fois. Enfin, un aspect ludique est donné au

dernier exercice d'équilibre. La fréquentation assidue de nos adhérents inscrits à ce premier cycle de niveau 1 nous conforte dans l'intérêt de cette démarche. A caractère évolutif, l'atelier va se poursuivre par un cycle de niveau 2 (mise en relation avec l'environnement extérieur) et un cycle de niveau 3 (renforcement musculaire). Un nouveau cycle de niveau 1 débutera en mai prochain, sous condition d'un nombre suffisant d'adhérents inscrits. Pour y participer, il vous suffit d'être âgé de plus de 60 ans, de résider à votre domicile, d'avoir conservé votre capacité motrice et sensorielle. Expression de son engagement en matière de prévention, sachez que votre mutuelle prend en charge financièrement les douze séances du premier cycle.

En effet, il est évident que la préservation de l'aptitude physique influence les activités quotidiennes et favorise le prolongement d'une vie indépendante et active. Cet atelier "Équilibre et prévention des chutes", qui vous est proposé, s'illustre comme un moyen pertinent de maintenir votre bonne santé et votre qualité de vie. En toute convivialité, il vous permet de faire le bilan de vos capacités physiques, de poser toutes les questions que vous souhaitez, de dépasser les éventuelles peurs rencontrées lors de vos déplacements, chez vous comme à l'extérieur, de prendre de l'aisance et de l'assurance.

Enfin, rappelons que les chutes, tous âges confondus, représentent la première cause de mortalité dans les accidents de la vie courante. Pour les personnes âgées de 65 ans et plus, les chutes sont à l'origine d'une grande majorité de ces accidents, provoquant plus de 9 000 décès en 1999 (Source : InVS Institut de Veille Sanitaire).

**Pour en savoir plus et pour s'inscrire,  
contacter votre agence  
ou Anne Gêru au 01 53 36 37 41**