

avec le soutien financier ou logistique des partenaires cités ci-dessus



De la marche à la danse

12 ateliers pour prévenir les chutes

Faire de la chute l'occasion d'un nouvel élan avec l'appui de la musique et de la danse



Aux Ateliers du Cami Salié à PAU de septembre 2024 à février 2025





● À qui s'adresse ces 12 ateliers ?

- Aux personnes vivant à leur domicile ou en foyer logement ayant peur de tomber, réduisant leur marche et les sorties de leur domicile en raison de leurs appréhensions.
- Elles pourront venir accompagnées à certaines séances d'une personne qui les entoure au quotidien

● Que propose l'atelier ?

12 séances sont animées par une psychomotricienne et une professeure de danse, entourées par deux accompagnatrices soutenant la participation de chacun

Un bilan d'équilibre à domicile, au début et à la fin du cycle, en présence des aidants familiaux ou professionnels si nécessaire pour :

- évaluer les aptitudes psychomotrices
- identifier les risques de chutes au domicile
- recueillir les attentes de chaque participant et des aidants familiaux ou professionnels

Les résultats de cette évaluation seront remis aux participants.

Ce cycle propose des exercices associant la psychomotricité et la danse contemporaine.

Le but étant de retrouver confiance et assurance dans ses déplacements par la joie du mouvement au sein du groupe.

L'atelier vous propose un temps pour :

1 Ressentir le rôle de la respiration et réduire la peur de tomber

2 Entretenir la souplesse des articulations et conserver la fluidité des gestes

3 Trouver les appuis du rythme et stabiliser la marche et vivre le plaisir de danser

4 Ouvrir son regard pour adapter ses déplacements dans l'environnement

5 Se relever du sol par l'appui de la terre et retrouver l'élan et la confiance en soi

6 Marcher en sécurité au dehors de chez soi

7 Continuer les exercices chez soi grâce au livret remis aux participants à la fin du cycle

● Quelles sont les conditions d'inscription et quel engagement vous est demandé ? Qui contacter ?

➔ **Guillaume Bastanes** g.bastanes@agglo-pau.fr 05 59 30 83 40

Mission Autonomie Solidarité Séniors, en continuité avec les travailleurs sociaux du Pôle Social Communauté d'Agglo Pau Béarn Pyrénées

➔ **Ateliers du Cami Salié** ateliersducamisalie@orange.fr 07 82 59 35 05

L'inscription sera confirmée par un engagement de la part des participants qui devront **s'investir pendant toute la durée du stage.**

Une adhésion de 15€ à l'association Les Ateliers du Cami Salié est demandée pour la totalité des 12 séances

Un certificat médical est demandé à l'inscription. **Les inscriptions sont limitées à 12 personnes.**



Réunion d'information le mardi 11 juin 2024 de 14h30-16h

à l'Espace Lydie Laborde 14, rue Jean-Baptiste Carreau 64000 PAU

● Où a lieu le cycle de 12 ateliers ?

aux Ateliers du Cami Salié au 21 rue des Palombes 64000 Pau

● Quel jour ? le mardi - Quand ça commence ?

RDV premiers bilans d'équilibre à domicile en août-septembre 2024

12 Séances de pratique corporelle les mardis de 14h à 15H30

• 10 septembre, 17 septembre, 24 septembre

• 1 octobre, 8 octobre, 15 octobre

• 5 novembre, 12 novembre, 19 novembre, 26 novembre

• 3 décembre, 10 décembre 2024

RDV deuxièmes bilans d'équilibre à domicile courant janvier 2025

• 18 février 2025 bilan après le stage, en présence de financeurs

● Comment s'y rendre ?

En bus, Ligne Fébus Arrêt "Buros Hameau"

Possibilité de navette : Arnaud Lacourtiade 06 37 45 49 01