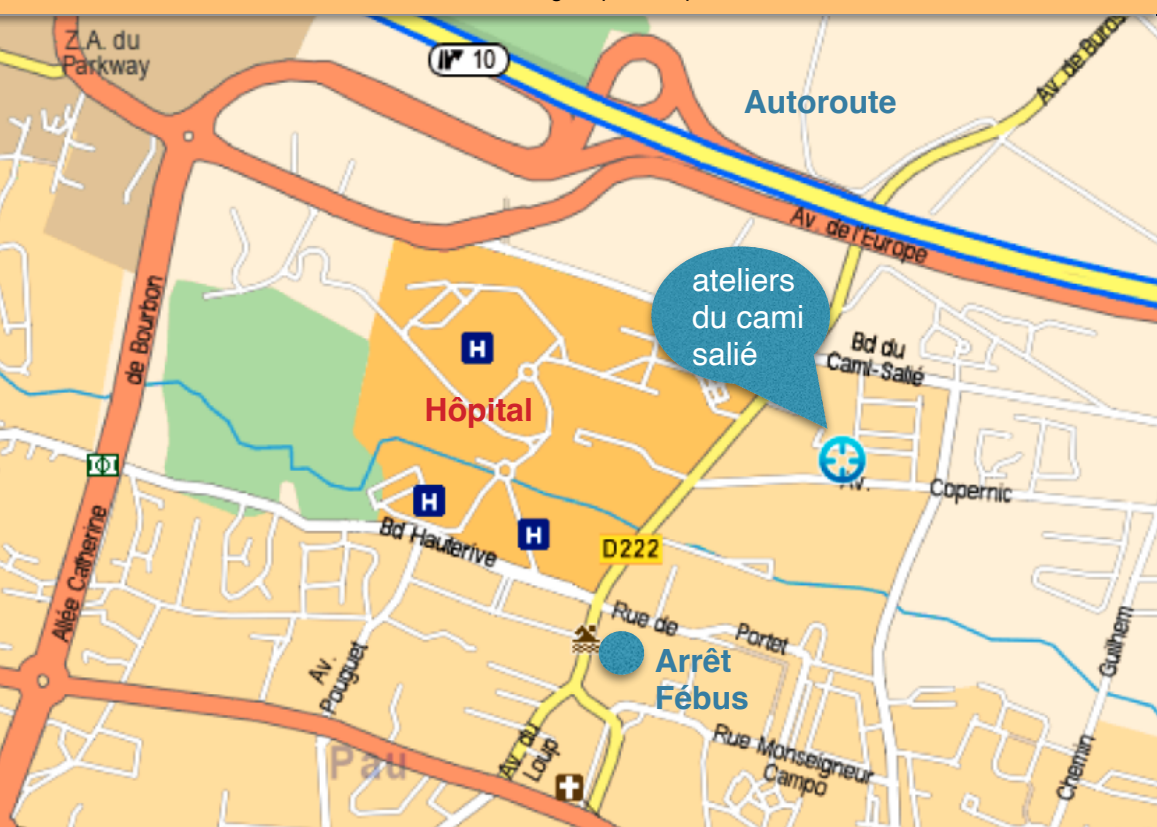


avec le soutien financier ou logistique des partenaires cités ci-dessus



# Racines d'équilibre

**Un stage de 12 ateliers de prévention des 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**





## ● À qui s'adresse ces 12 ateliers ?

- Aux personnes vivant à leur domicile ou en foyer logement, ayant fait une chute dans l'année, ayant peur de tomber, réduisant leur marche et la sortie de leur domicile
- Elles viendront accompagnées à certaines séances d'une personne qui les entoure au quotidien

## ● Qu'est-ce 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 stage propose des exercices associant la psychomotricité et la danse contemporaine.**

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

Les propositions concernent :

- 1 L'apaisement de la respiration pour réduire la peur de tomber
- 2 La souplesse des articulations pour une fluidité des gestes
- 3 Les appuis du rythme pour une stabilité de la marche
- 4 L'ouverture du regard pour adapter ses déplacements dans l'environnement
- 5 Se relever du sol pour retrouver l'élan de la confiance
- 6 Un livret d'exercices personnels sera remis aux participants à la fin du cycle

## ● Quelles sont les conditions d'inscription et quel engagement vous est demandé ? Contactez :

**Guillaume Bastanes** Pôle Social-Mission Autonomie Solidarité Séniors  
**Communauté d'agglomération Pau Béarn Pyrénées**

[g.bastanes@agglo-pau.fr](mailto:g.bastanes@agglo-pau.fr) 05 59 30 83 40

**Ateliers du Cami Salié** [ateliersducamisalie@orange.fr](mailto:ateliersducamisalie@orange.fr) 05 59 80 18 23

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 29 août 2023 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 septembre 2023**

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

- 3 octobre, 10 octobre, 17 octobre 2023
- 7 novembre, 14 novembre, 21 novembre, 28 novembre
- 5 décembre, 12 décembre, 19 décembre
- 9 janvier, 16 janvier 2024

**RDV deuxièmes bilans d'équilibre à domicile courant février 2024**

- 12 mars 2024 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