

# LES RENDEZ-VOUS « ÂGE'ILITÉ »



# QUI SOMMES NOUS ?



**Association Régionale de Masseurs-Kinésithérapeutes  
Spécialisés en Prévention  
Santé au Travail,  
et Santé Publique**

# LES FINANCEURS

## La Conférence des Financeurs du département



# CONTEXTE ET ENJEUX

Selon des projections démographiques de l'Institut National de la statistique et des études économiques (INSEE), le vieillissement de la population se poursuivra dans les années à venir.

La part des personnes âgées de 60 ans et plus sur l'ensemble de la population devrait passer de 21,7% en 2012 à 25% de la population en 2025



# OBJECTIFS DES RENDEZ-VOUS ÂGE'ILITÉ



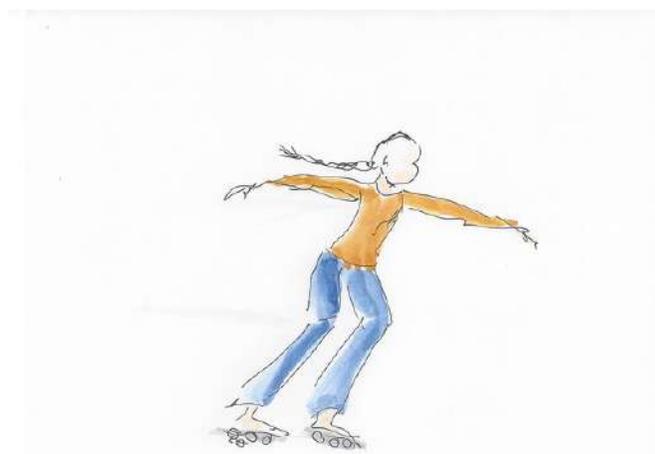
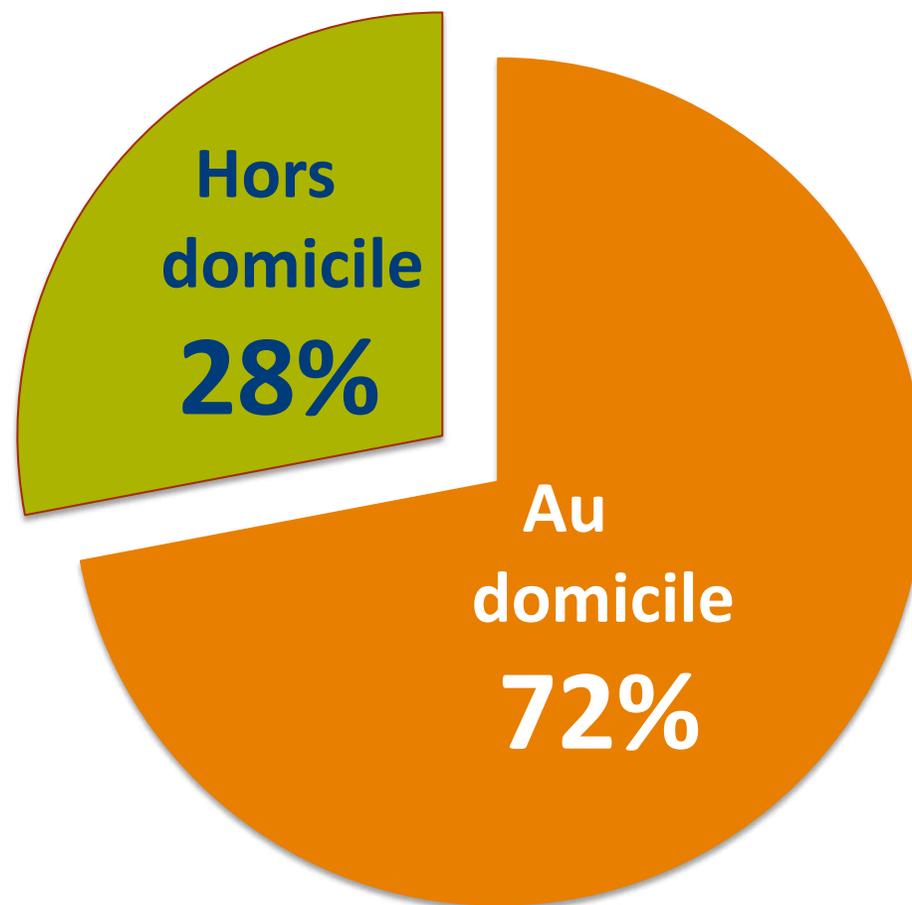
## 2 GRANDS AXES:

- Favoriser le bien vieillir et la santé des personnes de 60 ans et plus
- Renforcer le lien social

## LES THÉMATIQUES:

- Actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes de 60 ans et plus
- Bien vieillir et santé globale selon les items suivants : Activités physiques et atelier Équilibre / Prévention des chutes

# LES CHUTES



# DEPENDANCE & AUTONOMIE

**Plus vous prévenez et entraînez  
les fonctions essentielles,  
plus vous êtes "AUTONOME"**

**L'activité physique retarde de 10 ans  
l'entrée en institution**



# L'ÉQUILIBRE

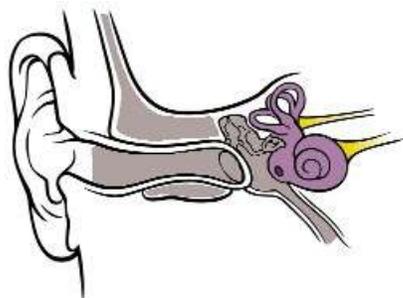


Ce qu'il faut pour être au top

Des supers capteurs

Un ordinateur à jour !

La VUE  
L'OREILLE INTERNE  
L'AUDITION  
L'APPAREIL LOCOMOTEUR



Bref s'entraîner !

# POUR QUI ?

---

Personnes de 60 ans et plus vivant à domicile  
sur le territoire

Groupe de 10 personnes par intervenant

**Une priorité est donnée aux personnes présentant  
des facteurs de risques.**

Facteurs de fragilité étant évalués selon le CREDOC.



# NOS FONCTIONS VIEILLISSENT ...



L'appareil locomoteur: Muscles, Os, Cartilages

Les fonctions sensorielles: Audition, Vision, Équilibration

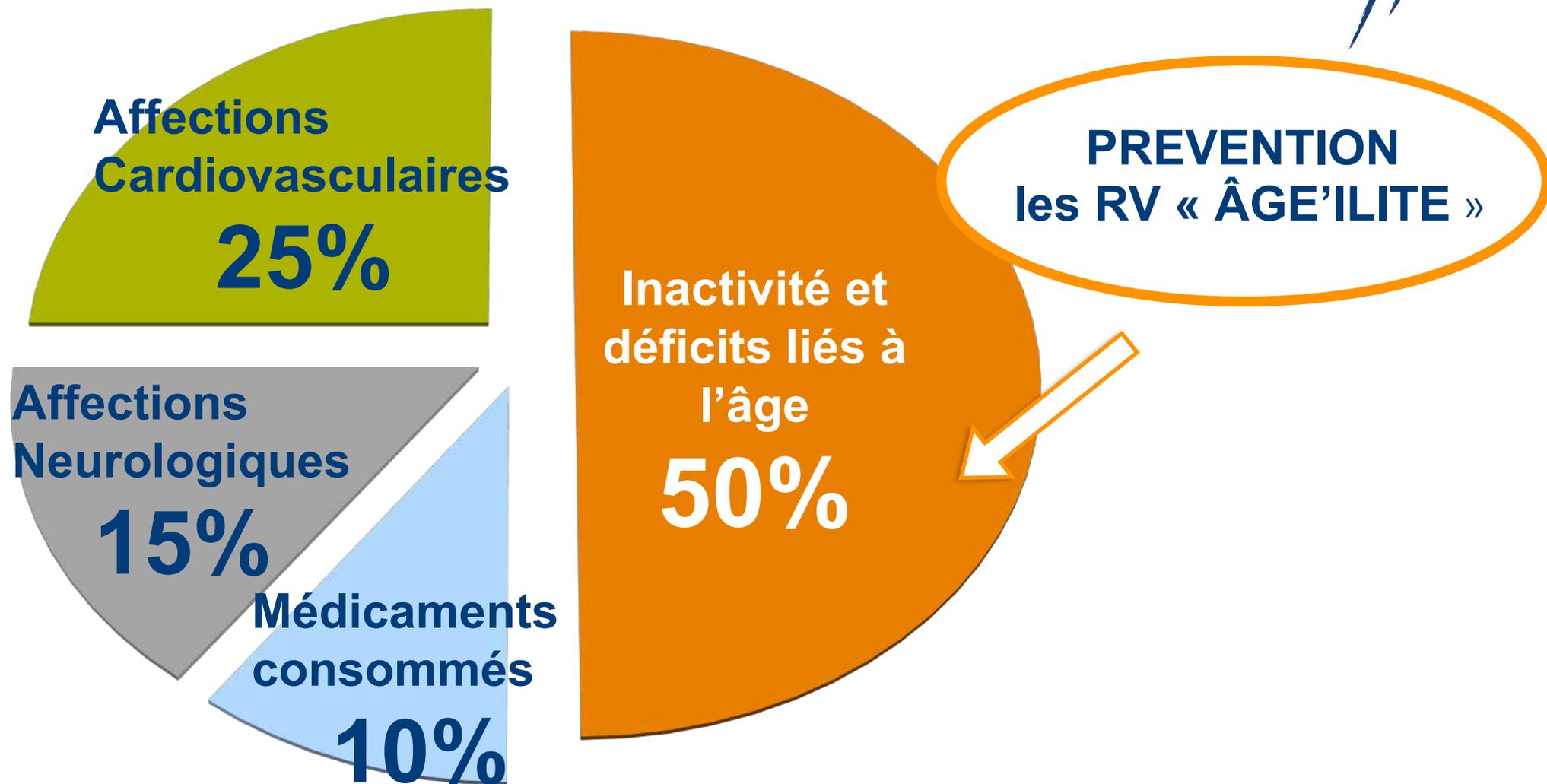
Les fonctions cognitives : la mémoire, le langage, le raisonnement,  
l'apprentissage ...

L'appareil cardiovasculaire, pulmonaire, digestif, rénal...

Le sommeil est perturbé...

**Mais beaucoup de ces fonctions peuvent être maintenues voire améliorées par l'entraînement**

# CAUSES DES CHUTES



# LES ATELIERS ÂGE'ILITÉ



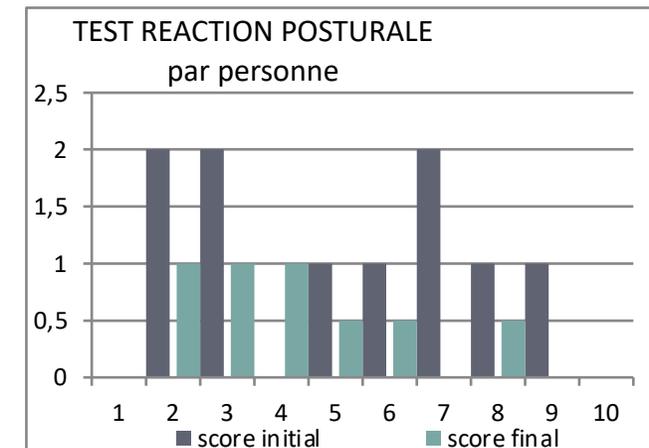
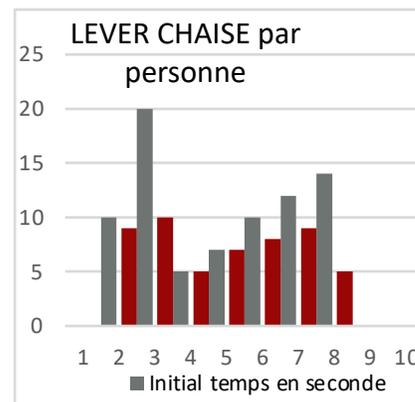
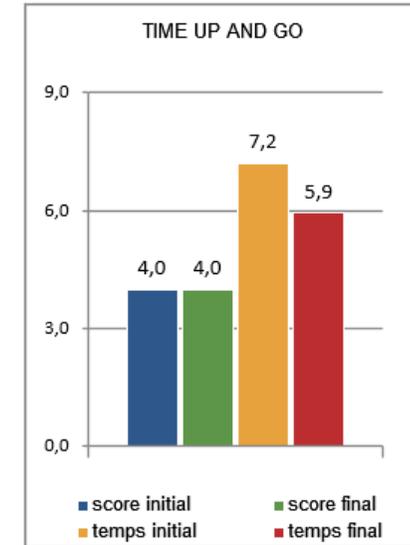
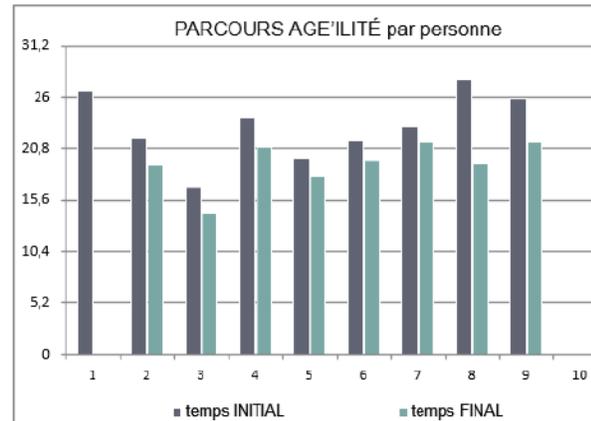
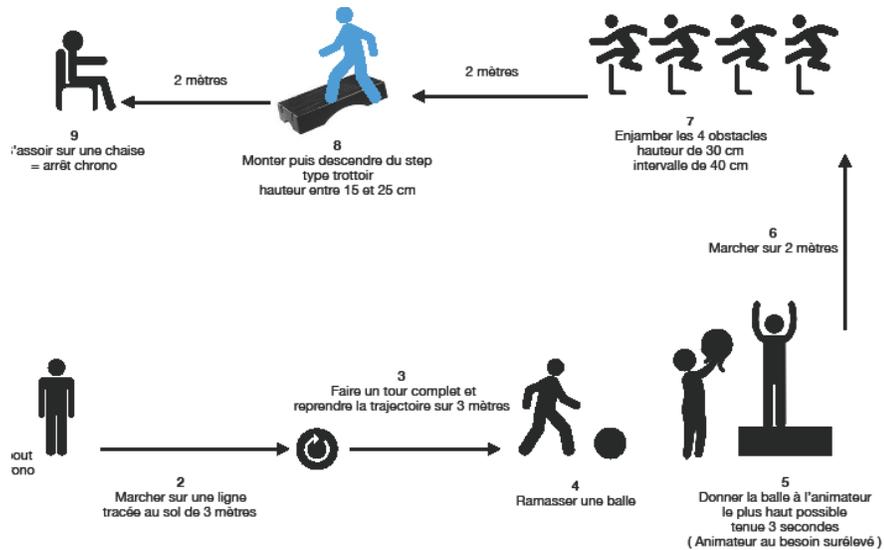
# DEROULEMENT DE L'ACTION



- Réunion de préparation des partenaires
- Une conférence 2h
  - Sensibiliser et informer les participants sur le thème de la prévention des chutes chez les personnes âgées.
  - Constituer l'atelier ÂGE'ILITÉ.
- Atelier 1 : un bilan individuel initial.
- Atelier 2 à 7 : 1 heure d'exercices avec une thématique différente pour chacun des ateliers ( parcours d'équilibre, sensibilité plantaire, transferts et relevers du sol, coordination cervico-oculaire, jeux de mémoire et coordination, renforcement musculaire , ...)
- 8ème atelier: Bilan final et évaluation de l'action par les participants
  - La routine Âge'ilité : un livret et une vidéo seront transmis à chacun avec des exemples d'exercices à réaliser.
- Restitution

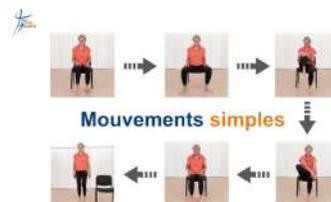
Inter-séance: les participants réalisent les exercices

# ATELIER N°1: Bilan initial, parcours test



# La Routine Âge'ilité

Une Routine **ÂGE'ILITÉ** en Vidéo  
pour  
**L'Équilibre/la prévention des chutes**  
Réalisée par les kinésithérapeutes de KPAuRA



Accessible depuis votre télévision,  
ordinateur, tablette ou smartphone



[www.youtube.com/watch?v=lkZKyk90K-Q&t=35s](http://www.youtube.com/watch?v=lkZKyk90K-Q&t=35s)

Renseignements auprès de votre  
Association KPAuRA



<http://formationprevention.fr>



- Des mouvements à faire et à refaire tous les jours
- Pour un bon équilibre et une mise en route pour la journée
- Tout en douceur et en respiration
- 5 minutes chaque matin
- Facile, rapide et progressive



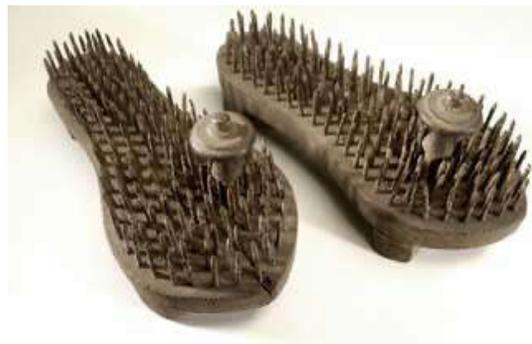
CONFÉRENCES DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE  
D'AUTONOMIE DES PERSONNES ÂGÉES DE L'ISÈRE



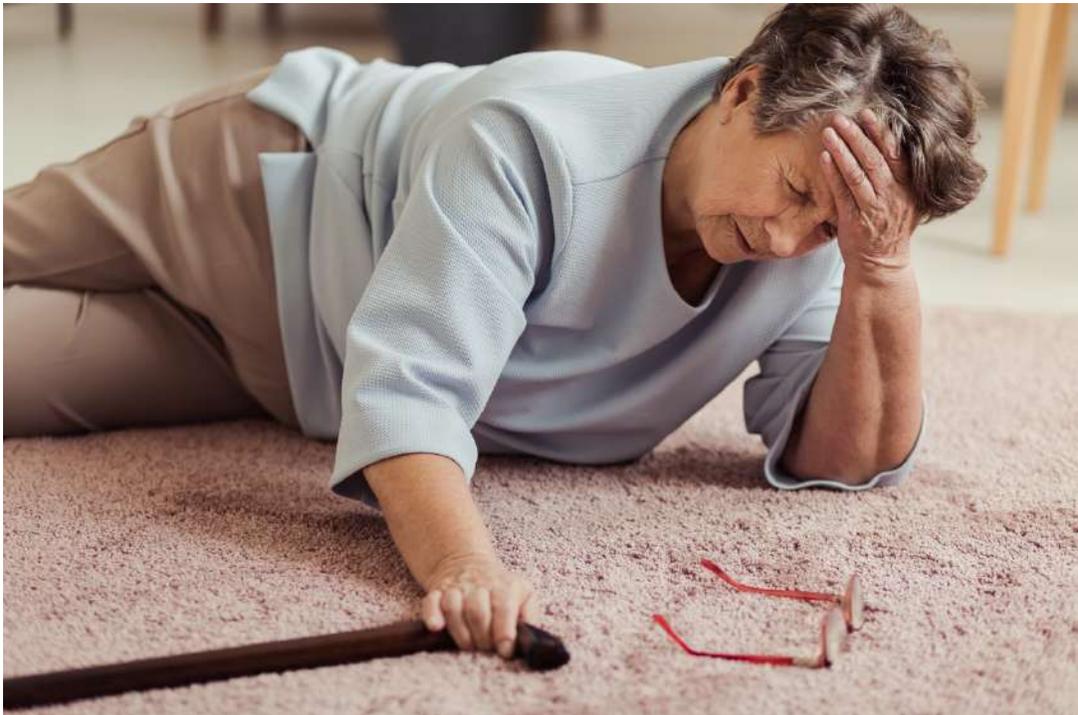
# ATELIER N°2: l'équilibre



# ATELIER N°3: la sensibilité plantaire



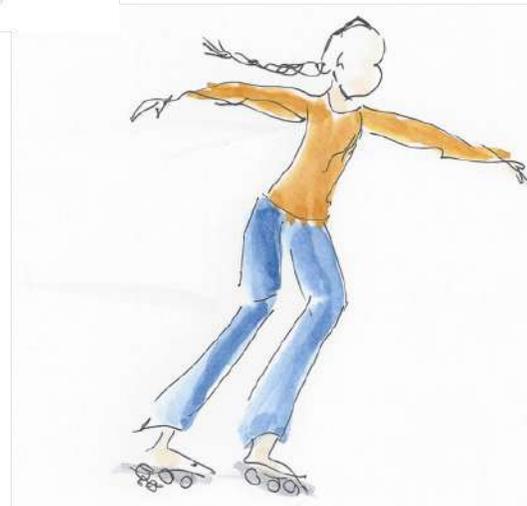
# ATELIER N°4: le relever et les transferts



# ATELIER N°5: coordination et activités double tâche



# ATELIER N°6: Renforcement Livret



**Les Rendez-vous  
« Âge'ilité »...  
Une question d'équilibre  
!**

## ROUTINE « AGE'ILITÉ »

### LA ROUTINE :

- des mouvements à faire tous les jours, en « conscience »,
- ils permettent un bon équilibre pour la journée,
- en respirant doucement sur chaque mouvement.

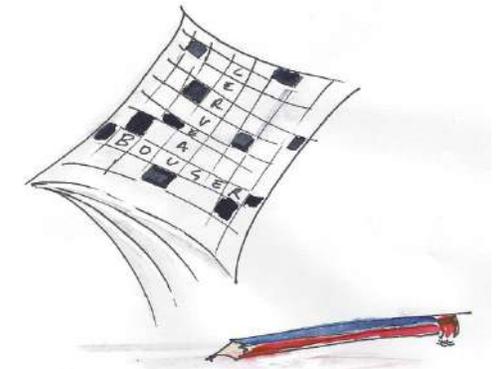
Je soulève  
alternativement  
les talons et les  
pointes des  
pieds...



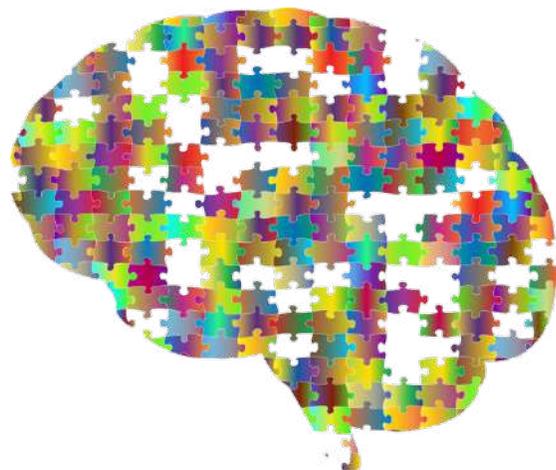
Je soulève talons  
et pointes en  
écartant puis en  
rapprochant...



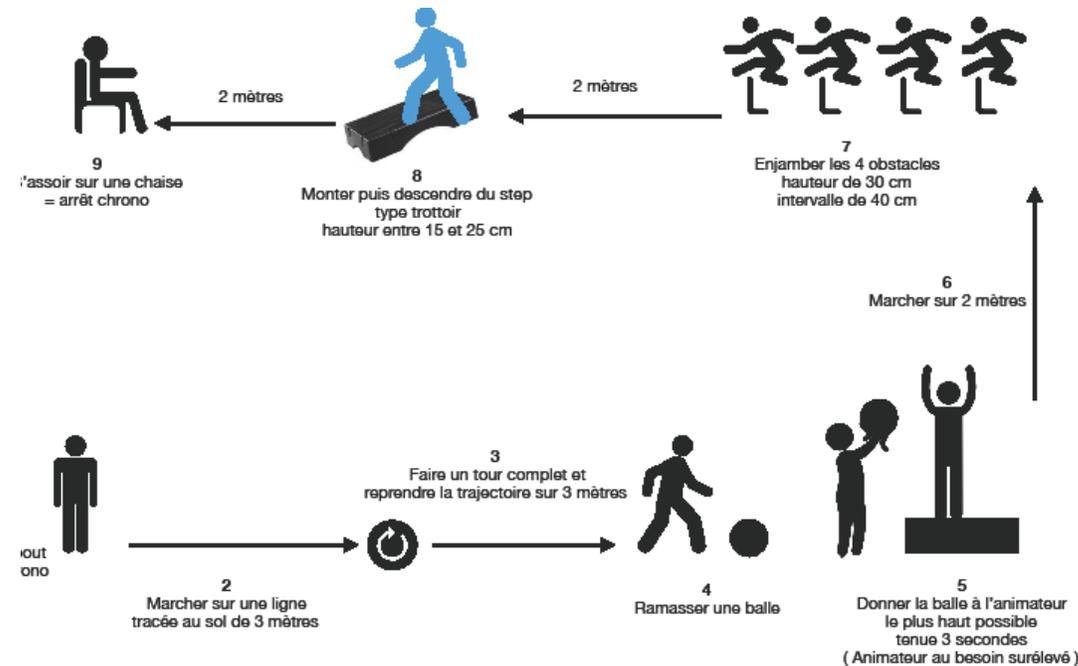
# ATELIER N°7: conseils sur l'environnement et l'hygiène de vie



# ATELIER N°7 bis: Jeu de mémoire et Coordination



# ATELIER N°8: Bilan final, parcours test et révision des exercices



# EVALUATION PAR LES PARTICIPANTS



83% des participants conseillent les ateliers à leur entourage.

**90% sont très satisfaits.**

**67% disent avoir plus d'aisance.**

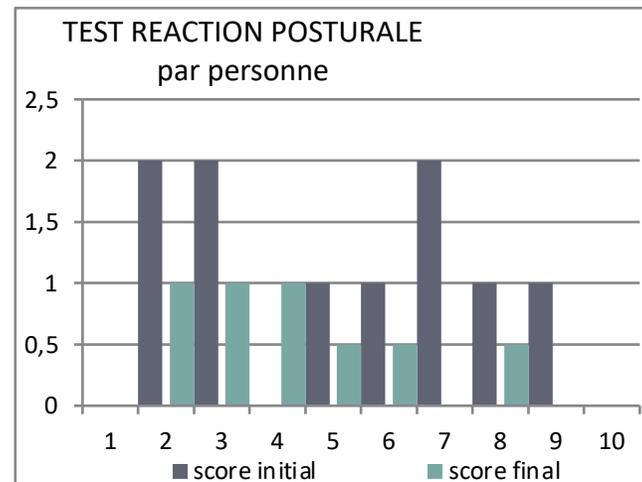
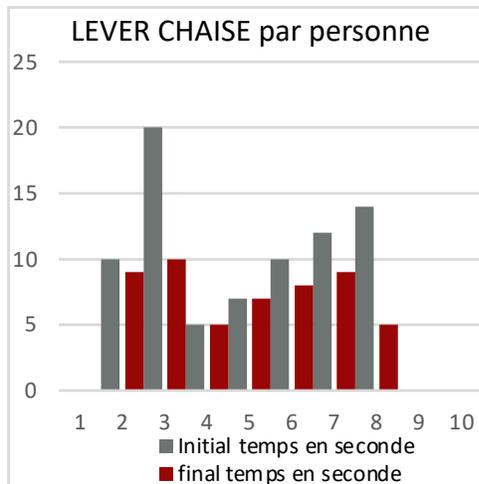
**74% disent avoir plus d'équilibre (chiffres donnés par l'INSERM)**

**Les bénéfices des ateliers perdurent dans le temps**

# RECU SUR CE TYPE D'ACTION

## Progression sur les ateliers déjà réalisés:

- ✓ amélioration de la réalisation des exercices.
- ✓ amélioration de la rapidité d'exécution des exercices.



# Bilan Qualitatif

---

- « ça nous donne un but »,
- « fait passer le temps »,
- « On voit du monde », « plus de contact », « on rigole, c'est sympa » »
- A nos âges on rit moins souvent » « Je me sens mieux que chez moi » « Je prends sur moi pour sortir »
- « ça donne envie de faire des mouvements, de bouger »
- « Je me sens plus souple »
- « Plus je marche, moins j'ai mal »

# CF 2021

---

- SAINT MARTIN D'HERES
- GRENOBLE 3
- SEYSSINET
- LA TRONCHE
- MEYLAN
- EYBENS

Merci aux CCAS pour leurs engagements

# Des questions !



[kpaura@formationprevention.fr](mailto:kpaura@formationprevention.fr)

Laurence Lestra 06 10 01 08 97

<http://formationprevention.fr/sante-publique/>