

Des sessions de gym douce pour prévenir les chutes des seniors

PONT-DE-VAUX Dans le cadre de ses actions de prévention, Ain domicile services propose gratuitement des séances de gym douce aux personnes âgées.

Ces séances ont pour but principal de prévenir les chutes en aidant les personnes à prendre conscience de leur équilibre pour éviter ces accidents. Animés ce jour-là par Gregory Petrizzo, ces exercices portent sur l'équilibre statique et sur l'équilibre dynamique. L'équilibre statique est en effet très souvent sollicité dans une journée, et de manière inconsciente. Comme se tenir en position debout sans bouger en exécutant des tâches tout à fait communes, comme faire sa toilette. À l'opposé, l'équilibre dynamique consiste en la capacité d'exécuter des gestes en étant en mouvement ou en déplacement.

Des séries d'exercices centrés sur ces facultés sont proposées aux participants. Sous la conduite de M. Petrizzo, les seniors appréhendent également les relevés de sol.

Les chutes sont fréquentes chez certaines personnes âgées, dont les capacités psychomotrices diminuent avec les ans. Au cours de ces séances, des techniques de relevé de sol étudiées, notamment en ergothérapie, vont être enseignées et expérimentées par ces personnes.

L'apprentissage du relevé de sol repose sur l'idée qu'en cas de chute, il existe chez le sujet âgé une fragilisation des automatismes moteurs pouvant aboutir à une sidération psychomotrice rendant le redressement impossible. Cet apprentissage tient aussi une place importante dans ce travail sur les équilibres.

Ces actions de prévention, ouvertes à toutes les personnes âgées, bénéficiaires ou non de l'association, sont soutenues par la Conférence des financeurs de l'Ain et Ain domicile services. Ces aides permettent la gratuité des interventions et du transport pour les personnes ayant des difficultés pour se déplacer.



Les séances par petits groupes ont lieu dans le local, 3 place Legrand. Photo : Ch. Mathey

Le service prévention de l'association propose des actions visant à maintenir l'autonomie des personnes de plus de 60 ans à travers des exercices, des conseils et le lien social.

Ces missions ont pour objectif de favoriser leur maintien à leur domicile dans les meilleures conditions possibles et le plus longtemps possible.

Les aides à domicile accompagnent les participants, lorsque cela est nécessaire, en encourageant l'autonomie et les capacités de chacun.

En septembre, l'association Ain domicile services, dont le siège social est à Péronnas, a déployé 40 événements sur l'ensemble du département de l'Ain, dont l'action gym douce-prévention des chutes, avec le concours de l'association Siel bleu.

Par ailleurs, l'association intervient auprès personnes pour la vie quotidienne (entretien linge, du logement, aide à la réalisation de pas); l'aide à la personne (aide à l'hygiène corporelle, aide aux transferts, présence de nuit la vie sociale (accompagnement sur les activités de loisirs, aide à la gestion des documents familiaux...); la mise en place de transport accordé.

Contact

Ain domicile services à Pont-de-Vaux, place Legrand, 04 74 21 42 52.