

« LES SECRETS DU BIEN VIEILLIR » PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES

UN PROJET EN LIEN AVEC LE CREPC

Le CHU de Montpellier a développé depuis fin 2013, au sein du Pôle de Gériatrie du CHU de Montpellier, le Centre Régional Equilibre et Prévention de la Chute (CREPC) qui est à la disposition des patients chuteurs ou à risque de chute orientés par leur médecin.

Chaque année, une conférence rappelle les secrets pour bien vieillir : Être à l'écoute de son corps, adopter les bons gestes et avoir une bonne hygiène de vie au quotidien. C'est la porte d'entrée idéale pour un parcours santé sur mesure.

ORGANISATION DE LA CONFÉRENCE

C'est le CCAS de la ville qui se charge, chaque année en septembre, d'organiser la conférence. Elle est animée Pierre-Louis Bernard, maître de conférences à l'université des Sciences et Techniques des Activités Sportives (STAPS) de Montpellier. À l'occasion de ce rendez-vous annuel, les seniors bénéficient de conseils avisés afin de prévenir les chutes.

Suite à cette conférence, les seniors désireux d'aller plus loin peuvent se rendre dans l'un des clubs pour participer à des tests de souplesse et d'équilibre. Nul besoin d'être adhérent pour y participer, ces tests sont ouverts à toutes et à tous.

COURS DE PRÉVENTION

Suite à cet évènement, les participants ont la possibilité de s'inscrire à des cours de prévention des chutes d'octobre à décembre, à raison de deux séances par semaine, animés par des étudiants en STAPS. Ces derniers mesurent l'évolution de la condition physique des seniors et les orientent vers des activités sportives adaptées proposées dans les clubs.

Cette conférence constitue ainsi une porte d'entrée pour proposer aux aînés un parcours de santé sur mesure, et leur permettre à terme d'améliorer leur autonomie, de prévenir les chutes, et de bien vieillir à Montpellier, labellisée Ville amie des aînés.

Par ailleurs, les clubs de l'Age d'Or accueillent également des ateliers de prévention des chutes animés par des étudiants en Activités Physiques et Santé, encadrés par un stagiaire du Master GESAPPA de STAPS.



CCAS Montpellier

Ville Amie des Aînés depuis 2019
Montpellier (34)

OBJECTIFS :

- Sensibiliser les seniors, à risque de chutes, qui ont peur de tomber ou qui ont des troubles de l'équilibre et de la marche, aux bienfaits d'une activité physique adaptée dans le cadre d'un parcours coordonné.

PRATIQUE :

- Organisation d'une conférence sur le Bien Vieillir
- Promotion de la conférence : communication auprès des clubs de l'Age d'Or et via la presse locale
- Partenariat entre l'Université de Montpellier, l'UFR STAPS, le CHU de Montpellier et le CCAS pour permettre aux personnes âgées de bénéficier d'une première évaluation et d'être orientées vers les ressources appropriées en matière de prévention des chutes.
- Ateliers de prévention des chutes aux clubs de l'Age d'Or