

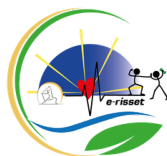
" Vieillir en bonne santé implique de demeurer actif, physiquement, mentalement et socialement "

Le saviez-vous ?

Après 65 ans, une personne sur trois fait au moins une chute au cours de l'année.

Les chutes entraînent plus de 8 500 décès par an chez les personnes de plus de 65 ans.

Près d'une chute sur deux se produit au domicile.



VILLE DE
LA POSSESSION
Unis, engagés dans l'action !

INFORMATION - INSCRIPTION

**Lundi 31 aout 2026
de 14h30 à 16h00**

**Maison des Séniors
de la Rivière des Galets**

**9, Ter rue Eugène Dayot
97419 La Possession**

**Association
E-RISSET**

**Tel : 06 93 39 30 18
erisset974@gmail.com**



VILLE DE
LA POSSESSION
Unis, engagés dans l'action !



Nordic Yoga®

PÔLE SPORT

SANTÉ

Nutrition

BIEN VIVRE SON AGE

"Faites un P.I.E.D. de nez aux chutes"

Conférence-débat suivie de 12 ateliers

GRATUIT

shutterstock.com - 2601454479



**"P.I.E.D." : Programme Intégré
d'Equilibre Dynamique**

Programme proposé par la
Fédération Française EPMM Sports pour Tous



VILLE DE
LA POSSESSION
Unis, engagés dans l'action !

DÉPARTEMENT
DE LA
Réunion

Dans le cadre de la Commission des financeurs du Conseil Départemental de La Réunion, le Comité régional Sports pour Tous et l'association Erisset Sport Santé vous proposent de suivre le programme PIED, dédié à la prévention des chutes chez les seniors.

Vous avez déjà fait une chute ou craignez de chuter ?
Vous souhaitez préserver votre mobilité et votre autonomie ?
Vous voulez améliorer votre équilibre ?

Ce programme s'adresse à vous !

LES OBJECTIFS

- Améliorer la qualité de vie et la santé
- Améliorer l'équilibre et la force des jambes
- Aménager son domicile et adopter des comportements plus sûrs
- Renforcer le sentiment de confiance en soi à l'égard des chutes
- Aider au maintien d'une bonne santé des os
- Reprendre et maintenir une pratique régulière d'activités physiques

ATELIERS



ATELIER N° 1

1^{ère} séance consacrée à l'évaluation

ATELIER N° 2

«Faites un PIED de nez aux chutes»

ATELIER N° 3

«De la tête aux PIEDs, gardez vos os en bonne santé»

ATELIER N° 4

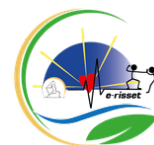
«Dans votre salon, gardez les PIEDs sur terre»

ATELIER N° 5

«Dans votre chambre, levez-vous du bon PIED»

ATELIER N° 6

«Trouvez chaussure à votre PIED»



**Association
E-RISSET**

Tel : 06 93 39 30 18

erisset974@gmail.com

ATELIER N° 7

«Dans votre salle de bains, ayez le PIED marin»

ATELIER N° 8

«Dans votre cuisine, ne mettez pas les PIEDs dans les plats»

ATELIER N° 9

«Restez sur vos 2 PIEDs avec vos médicaments»

ATELIER N° 10

«Dans les escaliers et à l'extérieur, allez-y de PIEDs fermes»

ATELIER N° 11

«Des PIEDs et des mains pour rester en forme»

ATELIER N° 12

Dernière séance consacrée à l'évaluation