

VOLLEY :
« J'ai confiance en mon équilibre »

Personnes ciblées : Personnes âgées en institution ou demeurant à domicile

Nombre de participants : minimum 4 personnes (2 équipes de 2)

Lieu : espace libre, suffisamment spacieux pour un terrain de 2 équipes de deux, séparées par un filet installé à hauteur d'épaule

Intervenants : 4 intervenants minimum pour être en parade pour chaque participant, Kinésithérapeute, ergothérapeute, infirmier, animatrice, aide-soignant...

Objectifs
→ Renforcer le sens de l'équilibre, la coordination motrice et les réflexes sous forme ludique, en équipe et face à d'autres participants servant d'effet miroir.
Matériel
<input type="checkbox"/> Un filet <input type="checkbox"/> Des chaises pour que le reste du groupe puisse s'asseoir <input type="checkbox"/> Plusieurs ballons de baudruche (risque d'éclatement)
Déroulement
➤ 2 équipes de 2 participants ➤ 1 accompagnant en parachute pour 1 participant ➤ Les participants se font des passes avec le ballon de baudruche ➤ L'objectif est de faire 5 passes sans que le ballon touche le sol ➤ Arrêt et changement d'équipe lorsque les résidents sont fatigués

Conseil : tout participant quel que soit son niveau de risque de chute doit impérativement être sécurisé par la présence rapprochée d'un accompagnateur, vigilant et en parade d'éventuelles pertes d'équilibre

Prévention des chutes :
« Mon équilibre au quotidien »

Personnes ciblées : personnes âgées hébergées en institution ou demeurant au domicile.

Lieu : suffisamment d'espace pour installer un parcours moteur de 5 m et des chaises autour pour les participants.

Intervenants : kinésithérapeute, ergothérapeute, infirmier, animatrice, aide-soignant ...

Objectifs

→ Travailler le sens de l'équilibre sous forme ludique, en double tâche (exécution des différentes actions simultanées par la personne âgée) avec un parcours de marche.

Matériel

- Parcours de marche avec des stimulations motrices
- Cheminement délimité de 5 m de long minimum, largeur 50 m
- Une chaise avec accoudoir
- Divers objets à déposer le long du parcours à différentes hauteurs par exemple
 - : Porte manteau avec un chapeau et un foulard
 - Sac de riz
 - Sceau, une poubelle
 - Ballon

Déroulement de l'activité

- Se lever en se penchant en avant
- Marcher sur le cheminement en ramassant les objets
- Mettre le chapeau et le foulard
- Ramasser le sac le mettre dans le seau
- Attraper le ballon puis le lancer à un autre participant
- Faire demi-tour et retourner s'asseoir sur la chaise du départ

Conseil : tout participant quel que soit son niveau de risque de chute doit impérativement être sécurisé par la présence rapprochée d'un accompagnateur, vigilant et en parade d'éventuelles pertes d'équilibre

MOLKY :
« Je maîtrise mon équilibre »

Personnes ciblées : personnes âgées hébergées en institution ou demeurant à domicile

Lieu : espace suffisamment pour installer 2 jeux de molky et 7 chaises

Intervenants : kinésithérapeute, ergothérapeute, infirmier, animateur, aide-soignant ...

Participants : environ 7 participants

Objectifs
→ Travailler le maintien de l'équilibre en luttant contre les déstabilisations engendrées par l'utilisation des membres supérieurs et inférieurs.
Matériel
<input type="checkbox"/> 2 jeux de molky <input type="checkbox"/> 7 chaises
Déroulement
<ul style="list-style-type: none">➤ Le but est de faire tomber les quilles une par une avec un pied puis l'autre, dans un ordre précis et en évitant de poser le pied au sol entre chaque quille tombée.➤ Les quilles sont regroupées au sol et espacées d'environ 20 cm➤ Aller faire tomber le numéro de la quille demandée, sans faire tomber les autres.➤ Aller faire tomber les quilles par ordre croissant (de 1 à 6) avec le pied gauche, puis dans l'ordre décroissant (12 à 7) de l'autre côté.➤ Demander si possible à la personne de remettre les quilles debout en se penchant en avant.

Conseil : tout participant quel que soit son niveau de risque de chute doit impérativement être sécurisé par la présence rapprochée d'un accompagnateur, vigilant et en parade d'éventuelles pertes d'équilibre

HOCKEY :
“Je stimule mon équilibre”

Personnes ciblées : Personnes âgées, hébergées en institution ou demeurant à domicile.

Lieux : Suffisamment d'espace pour accueillir un terrain de jeu et disposer 7 chaises autour.

Intervenant : kinésithérapeute, ergothérapeute, infirmier, animateur, aide-soignant ...

Objectifs
→ Faire travailler le sens de l'équilibre, la coordination motrice sous forme ludique, en étant confronté à autrui.
Matériels
<input type="checkbox"/> 2 cages de Hockey <input type="checkbox"/> 2 cannes <input type="checkbox"/> Un petit ballon <input type="checkbox"/> 7 chaises
Déroulement de l'activité
<ul style="list-style-type: none">➤ 2 participants face à face➤ Un accompagnant➤ Le but est de marquer des buts, en tenant la canne à l'envers et en s'en servant de crosse.➤ Encourager les participants à bouger, à lever les pieds, à avancer et à reculer.

Conseils : être en parade, et éviter les coups de cannes !

Prévention des chutes :
« Bon pied, bon équilibre »

Personnes ciblées : personnes âgées hébergées en institution ou demeurant à domicile

Intervenant : professionnel de santé

Lieu : suffisant d'espace pour installer au moins 7 chaises

Objectifs

→ Prendre conscience des liens existants entre les pieds, leur état et le risque de chute. → Prendre conscience de l'importance du rôle du pied dans l'autonomie à la marche car il permet d'avoir un bon équilibre debout

Matériel

- Paires de chaussures apportées par les participants et étiquetées à leur nom
- Support visuel si possible avec un diaporama pied
- Spay désinfectant
- Dalles tactiles pour travailler les afférences sensorielles
- Balles à picots

Déroulement de l'activité

- Présentation de l'atelier soins du pied
- Surveillance du pied :
 - zones douloureuses, pourquoi (durillons, chaussures trop petites)
 - voir régulièrement le podologue -pédicure
- Chaussage du pied :
 - passer en revue les chaussures apportées par les participants et dire si elles sont adaptées
- Sensibilité du pied :
 - debout : répartition des appuis
 - assis : retirer les chaussures et disposer une dalle tactile sous l'avant pied pour faire deviner la forme, la même chose sur le talon
 - puis debout : auto-massage avec une balle à picot sous tout le pied
- Mobilité du pied
 - assis mobilisations des chevilles et des orteils
 - debout se baisser en pliant les genoux en gardant les talons au sol, les genoux en avant des pieds (ne pas partir en arrière)

Conseil : les participants devront retirer les chaussures et être préférentiellement en chaussettes. Chaque participant apporte une seconde paire de chaussures.

**Prévention dénutrition et déshydratation :
« L'équilibre est dans l'assiette ! »**

1/2

Personnes ciblées : Personnes âgées hébergées en institution ou demeurant à domicile .

Intervenant ; 2 professionnels soignants (présence d'un diététicien souhaitable) **Lieu** :

suffisamment d'espace pour accueillir un stand avec une table des chaises

Objectif
→ Sensibiliser les personnes âgées participantes aux risques de la dénutrition et déshydratation et à leurs conséquences.
Moyens
Création d'un stand facilement accessible et permettant de véhiculer un message d'information et de prévention. <u>Matériel nécessaire à la création du stand</u> : <input type="checkbox"/> Clausttras (pour affichage) <input type="checkbox"/> Décors « terrasse de café » <input type="checkbox"/> Cartes groupes d'aliments et pancartes SOLIDITÉ, FORCE et ÉNERGIE <input type="checkbox"/> 9 chaises (2 pour les animateurs du stand, 7 pour les résidents) <input type="checkbox"/> 1 table <input type="checkbox"/> affiches sur l'équilibre alimentaire, sur l'hydratation et sur la prévention des chutes <input type="checkbox"/> brochures d'information « Alimentation et prévention des chutes » <input type="checkbox"/> Gobelets + boissons (eau, sirops...).
Déroulement de l'activité
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Instaurer le dialogue : présentation du stand et des intervenants, échange sur les ateliers déjà effectués et le ressenti des participants... ➤ Echange avec les participants : « Y-a-t-il un lien entre alimentation et prévention des chutes ? Si oui quel est ce lien ?... ➤ Faire trouver les 3 liens entre alimentation et prévention des chutes <ul style="list-style-type: none"> : 1. l'alimentation intervient sur la force musculaire ; 2. l'alimentation intervient sur la solidité des os ; 3. alimentation = source d'énergie

Prévention dénutrition et déshydratation :
« L'équilibre est dans l'assiette ! »

2/2

Déroulement de l'activité (suite)

- **Positionner les pancartes SOLIDITÉ, FORCE et ÉNERGIE sur la table**
- **Donner les cartes groupes d'aliments aux participants et leur demander de les positionner sur les pancartes SOLIDITÉ, FORCE et ÉNERGIE**
- **Echange avec la diététicienne sur l'intérêt nutritionnel des différents groupes d'aliments :**
 - o Pour la force : Viande, poisson, œufs ou abats pour l'apport en protéines (2 fois par jour) => retourner la pancarte FORCE
 - o Pour la solidité : 3 à 4 produits laitiers par jour pour l'apport en calcium et s'exposer au moins ¼ d'heure par jour aux rayons du soleil pour la vitamine D => retourner la pancarte SOLIDITÉ
 - o Pour l'énergie : Manger des féculents à tous les repas et vérifier que les apports alimentaires sont suffisants en se pesant 1 fois par mois (le poids doit rester stable) => retourner la pancarte ÉNERGIE
- **Conseils nutritionnels donnés par rapport aux groupes d'aliments restants**
 - o Produits sucrés : aliments plaisir
 - o Matières grasses : Indispensables et donnent du goût aux aliments (PAS DE RÉGIME RESTRICTIF CAR FACTEUR DE RISQUE DE DÉNUTRITION)
 - o Fruits et légumes verts : constitués de fibres et d'eau => lien avec l'hydratation
- **Conseils diététiques sur l'hydratation** (faire le lien avec la prévention des chutes) et proposer en même temps une boisson aux participants