

POUR PARTICIPER AUX ATELIERS ÉQUILIBRE

ASEPT des Pays de la Loire

☎ 02 40 41 38 53

@ contact@aseptpdl.fr

www.aseptpdl.fr

ASEPT_reg_Prevchures_reg_04.25 - crédit photo : Depositphotos.

ATELIERS
Equilibre



N'AYEZ PLUS PEUR DE LA CHUTE AVEC LES ATELIERS ÉQUILIBRE

 **POUR Bien VieilliR** www.aseptpdl.fr

 **l'assurance
retraite**


CNRACL
La retraite des fonctionnaires
territoriaux et hospitaliers


**santé
famille
retraite
services**
L'essentiel & plus encore


enim
le régime social
des marins


Carsat
Retraite & Santé
au travail
Pays de la Loire


ircantec
La retraite complémentaire publique


Camieg
Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières


**Fondation
Mutualia**
pour l'avenir
GRAND OUEST


**Génération
Mouvement**
Les Aînés Barres



 **POUR Bien VieilliR**


**Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
Pays de la Loire**

Pour participer à nos ateliers,
contactez nous à l'adresse indiquée au dos

BOUGER EST VITAL POUR LA SANTÉ ET POUR RESTER AUTONOME !



QU'EST-CE QUE LES ATELIERS ÉQUILIBRE ?

Vous avez besoin de retrouver la confiance en votre équilibre ?

Vous souhaitez préserver votre mobilité et votre autonomie ?

Vous voulez reprendre une activité physique en douceur ?

Les ateliers Equilibre s'adressent à vous ! Par des exercices en groupe, des suggestions d'exercice à domicile et des conseils de prévention, il aborde l'équilibre sous tous les angles.

À QUI S'ADRESSENT-ILS ?

À toute personne, à la retraite souhaitant prendre soin de sa santé.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Les ateliers se présentent sous la forme d'un **cycle de 12 séances de 1 heure 30**, rassemblant un **petit groupe de 10 à 15 personnes** qui s'engagent à suivre le cycle complet. Les ateliers sont animés par des professionnels formés.

● BON À SAVOIR



A tout âge il est possible d'entretenir son capital santé en pratiquant une activité physique !



Pratiquer une activité physique régulière et pérenne après 65 ans diminue les risques de développer une maladie chronique de 20 à 30% !

LE CONTENU DES ATELIERS

Prévenir une chute, c'est apprendre à en reconnaître les paramètres : **se déplacer mieux, s'asseoir et se lever en confiance, apprivoiser le sol**. C'est aussi agir pour modifier ses défauts : **s'exercer, se concentrer et comprendre** ! En somme, il faut apprendre à adopter un comportement préventif. **Tous les aspects de l'équilibre sont abordés :**

- **SOUPLESSE : MOBILISATION DES ARTICULATIONS CONCERNÉES.**
- **RÉSISTANCE : EXERCER LA CAPACITÉ MUSCULAIRE À SE RELEVER DU SOL DANS LA MEILLEURE POSITION.**
- **LECTURE DU TERRAIN : SAVOIR RECONNAÎTRE UN DANGER, APPRÉHENDER UN OBSTACLE.**
- **PRÉVENTION DES COMPORTEMENTS ET ÉLÉMENTS À RISQUE.**
- **AISANCE AU SOL : AMÉLIORER LE DÉPLACEMENT AU SOL**

*Améliorez votre équilibre,
restez en forme,
reprenez confiance en vous,
gardez votre autonomie,
adoptez une activité physique.*